

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Героя  
Социалистического Труда Николая Григорьевича Зырина р.п.Измайлово» муниципального образования  
«Барышский район»

**«СОГЛАСОВАНА»**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.Г.Конова

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ СОШ

им.Н.Г.Зырина р.п.Измайлово

\_\_\_\_\_ В.Т. Жидкова

29 августа 2024 г

Приказ ОУ № 259 от 30.08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО физической культуре**  
(указать учебный предмет, курс)

Срок реализации 2024- 2025 учебный год

Уровень образования (класс) начальное общее образование- 4 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа;

Учитель Попкова Светлана Анатольевна (высшая категория)

**Программа :** Программа разработана на основе «Физическая культура». Рабочие программы, предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы – Просвещение, 2013

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

**Учебник:** Физическая культура 3-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях – 6-е изд. – М: Просвещение, 2019. 176с.

(указать название учебника, год издания, издательство)

**«Рассмотрена и принята на заседании ШМО**  
**учителей эстетического цикла» технология, ИЗО, музыка, физическая культура**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ / Г.В.Астафьева

Протокол №1 от 28.08.2024г

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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 ушибах;
- 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.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:
- развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной

реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.
3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

### **Содержание учебного предмета**

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Легкая атлетика(20 ч.)** Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

**Подвижные игры (24 ч.)** «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

**Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)** Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

**Лыжная подготовка (20 ч.)** Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

**Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)** Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Количество часов по рабочей программе учителя не будет соответствовать авторской программе, так как в 2024-2025 учебном году в 4 классе выделено по учебному плану 2 часа в неделю, по календарному учебному графику в 4 классе 34 учебных недели, итого объем составит 68 часов за год.

#### Тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов в рабочей программе рабочей программы	Количество часов в рабочей программе учителя
1	<i>Легкая атлетика</i>	20ч	14ч
2	<i>Подвижные игры</i>	24ч	16ч
3	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	14ч	12ч
4	<i>Лыжная подготовка</i>	20ч	14ч
5	<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>	24ч	11ч
	<b>Всего</b>	<b>102ч</b>	<b>68ч</b>

## Календарно- тематическое планирование.

№ урок а	Тема урока	Колич · часов	Дата		Дистанционн ое обучение.(фор мы проведения занятий.)
			По план у	Факт и- чески	
Лёгкая атлетика (8 ч.)					
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	1			
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	1			
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	1			
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	1			
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин. Входной контроль: бег 30м, подтягивание на перекладине(мальчики).	1			
6	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты. Входной контроль: отжимание от пола и приседание за минуту.	1			
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	1			
8	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1			
Подвижные игры (10 ч.)					
9	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1			
10	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1			
11	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1			
12	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	1			
13	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка	1			

	картошки» (разучивание). Эстафеты.				
14	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	1			
15	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель», «Только цель» (разучивание).	1			
16	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены»	1			
17	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	1			
18	ОРУ. Подвижные игры . <b>Контрольный тест за 1 триместр.</b>	1			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)</b>					
19	<b>Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой.</b> Строевые упражнения.	1			
20	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1			
21	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.. Эстафеты.	1			
22	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	1			
23	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1			
24	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	1			
25	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	1			
26	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	1			
27	ОРУ. Подвижные игры с предметами.	1			
28	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			



29	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1			
30	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	1			
<b>Подвижные игры (6 ч.)</b>					
31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
32	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	1			
33	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.	1			
34	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».	1			
35	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	1			
36	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	1			
<b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>					
37	<b>Т.Б. на уроках лыжной подготовки.</b> Проверка умения надевать лыжи.	1			
38	Повторение ступающего шага, скользящего шага.	1			
39	Попеременный двухшажный ход (разучивание).	1			
40	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	<b>1</b>			
41	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1			
42	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1			
43	Повороты переступанием в движении (разучивание). <b>Контрольный тест за 2 триместр.</b>	1			
44	Техника подъема «лесенкой» (повторение).	1			

45	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	1			
46	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1			
47	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	1			
48	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
49	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.	1			
50	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	1			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч.)</b>					
51	<b>Т.Б. на баскетболе.</b> Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1			
52	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	1			
53	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
54	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1			
55	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	1			
56	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1			
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1			
58	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	1			
59	ОРУ. Ловля и передача мяча в	1			

	движении. Эстафеты с мячами.				
60	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1			
61	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1			
<b>Легкая атлетика (6 ч.)</b>					
62	<b>Т.Б. во время занятий легкой атлетикой.</b> ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1			
63	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	1			
64	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	1			
65	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег. <b>Переводная контрольная сдача нормативов бег 60 м , прыжки в длину.</b>	1			
66	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	1			
67	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.	1			