

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УНДОРОВСКИЙ ЛИЦЕЙ

Рассмотрено  
на заседании МО учителей  
Протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Согласовано  
с заместителем директора по учебно-  
методической работе  
\_\_\_\_\_ Г.В. Салахетдинова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю  
Директор МОУ Ундоровского лицея  
\_\_\_\_\_ Н.В.Зюзина  
Приказ № \_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 4

Уровень общего образования: основное общее

Учитель: Егорова Н.В.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

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

Рабочую программу составил(а) \_\_\_\_\_

с. Ундоры, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 11.12.2020))
- Основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой директором МОУ Ундоровского лицея от 31.08.2023 г., приказ № 490;
- Устава МОУ Ундоровского лицея;
- Рабочей программы воспитания МОУ Ундоровского лицея;
- Примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, (Школа России) 2019 г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;

### **Стратегии воспитания:**

#### *1. Гражданского воспитания*

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

#### *2. Патриотического воспитания*

ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения \_\_\_\_\_ (указывается наименование) науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной \_\_\_\_\_ (указывается наименование), заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества;

### *3. Духовно-нравственного воспитания*

представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

### *5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия*

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

### *6. Трудового воспитания*

коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, изза головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

### **Тематическое планирование**

#### **По физической культуре в 4 классе.**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	39
2	Подвижные и спортивные игры	24
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата (план)	Дата (факт)
<b>Тема «Знания о физической культуре: физическая культура, физические упражнения, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование изучают систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья в процессе уроков в течение года»</b>			
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. <b>Возрождение Олимпийских игр и комплекса ГТО.</b>		
2	Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья Элементарные сведения о правилах соревнований в беге		
3	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.		
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам.		
5	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. <b>Тест бег 30 м. Тестирование №1</b>		
6	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.		
7	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. <b>Тест бег 1000 м.</b>		
8	Бег с изменением скорости, с заданием.		
9	Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета». <b>ТЕСТ наклон вперёд из положения стоя.</b>		
10	Техника выполнения прыжков в длину с места. Правила выполнения дыхательных упражнений.		
11	Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. <b>Тест прыжок в длину.</b>		
12	Эстафеты с прыжками на одной ноге. <b>Тест шестиминутный бег</b>		
13	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.		
14	Метание малого мяча. <b>Тест подтягивание из виса.</b>		
15	Бросок набивного мяча. Игра « Попади в мяч».		
<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>			
16	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.		
17	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»		
18	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»		
19	<i>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.</i>		
20	<i>Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.</i>		

21	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
22	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.		
23	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча»		
24	Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки»		
25	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»		
26	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»		
27	Подвижные игры: «Мини - футбол», «Мини-волейбол»		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>			
28	Правила безопасности во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание.		
29	Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны		
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
31	Кувырки вперёд 2-3, стойка на лопатках,		
32	«Мост» из положения лёжа на спине. Выполнение комбинации.		
33	Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад, перекатом стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно		
34	Закрепление акробатической комбинации .ОРУ. Развитие координации.		
35	Упражнения в висе: вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.		
36	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног и висе		
37	Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе.		
38	Подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня		
39	Лазание по канату в три приёма.		
40	Перелезание через препятствие. Прохождение полосы препятствий		
41	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.		
42	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук		
43	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну		
44	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов		
45	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На		



	<i>первый-второй рассчитайсь!»</i>		
46	<i>Перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».</i>		
47	<i>Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте.</i>		
48	<i>Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.</i>		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>			
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.		
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.		
51	Попеременный двухшажный ход без палок		
52	Попеременный двухшажный ход с палками		
53	Подъём «лесенкой»		
54	Спуски в высокой стойке		
55	Спуски в низкой стойке		
56	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью		
57	Попеременный двухшажный ход		
58	Спуски с пологих склонов		
59	Торможение плугом		
60	Торможение упором		
61	Повороты переступанием на месте		
62	Повороты переступанием в движении		
63	Подъём «лесенкой»		
64	Подъём «ёлочкой»		
65	Прохождение дистанции 2,5 км		
66	Прохождение дистанции 2,5 км на результат		
<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов</b>			
67	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.		
68	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»		
69	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»		
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.		
71	Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.		
72	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.		
73	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.		
74	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по		

	имени», «Овладение мяча»		
75	Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки»		
76	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»		
77	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»		
78	Подвижные игры: «Мини - футбол», «Мини-волейбол»		
<b>Легкая атлетика 24 часа</b>			
79	Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья		
80	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).		
81	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.		
82	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам.		
83	Обычный бег, с преодолением препятствий. <b>Тест бег 30 м.</b> Тестирование №2		
84	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).		
85	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.		
86	Челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.		
87	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. <b>Тест бег 1000 м.</b>		
88	Кросс по слабопересечённой местности 1 км		
89	Бег с изменением скорости, с заданием		
90	Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета». <b>Тест наклон вперёд из положения стоя.</b>		
91	«Встречная эстафета» расстояние 10-20 м		
92	Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. <b>Тест прыжок в длину.</b>		
93	Прыжки на заданную длину по ориентирам		
94	Чередование прыжков в длину с места в полную силу		
95	Прыжок в высоту, многоскоки		
96	Эстафеты с прыжками на одной ноге.		
97	Игры с прыжками и осаливанием		
98	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. <b>Тест подтягивание из виса.</b>		
99	Метание малого мяча на заданное расстояние.		
100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3—4 м		

101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м		
102	Преодоление естественных препятствий. Домашнее задание на летние каникулы.		