

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10
ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель УМО МБОУ «СОШ № 10
города Новоалтайска Алтайского края»

 /М.В.Волошина/
Протокол от «13» августа 2021 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
Протокол от 31.08.2021
№ 21

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ «СОШ
№ 10 города Новоалтайска
Алтайского края» С.П. Бажовой
от «31» августа 2021 г.
№ 243-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 4 классов

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И.
Ляха. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2012

СОСТАВИТЕЛЬ:
Горлова Наталья Васильевна,
учитель начальных классов

1. Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Количество учебных часов

Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Контрольных работ	Лабораторных работ	Практических работ	Резервных часов
105	3	-	-	-	3

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

4. Содержание учебного предмета физическая культура.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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 в 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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 с места и разбега; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 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; передача 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.

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, 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, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 намеченным 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), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп; 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).

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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: 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); 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.

5. Тематическое поурочное планирование по физической культуре

№ урока	№ п/п	Тема урока	Всего часов	Примечание
Легкая атлетика - 10 часов				
1	1.1	<u>Современные олимпийские игры.</u> Введение в предмет. Правила безопасного поведения на уроках физической культуры.	1	
2	1.2	<u>Что такое физическая культура.</u> Ходьба обычная.	1	
3	1.3	Ходьба на носках, на пятках.	1	
4	1.4	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	
5	1.5	<u>Основные внутренние органы.</u> Равномерный, медленный бег.	1	
6	1.6	Бег с ускорением на расстояние от 40 до 60 метров.	1	
7	1.7	Бег с вращением вокруг своей оси зигзагом, в парах.	1	
8	1.8	<u>Осанка.</u> Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
9	1.9	Прыжок в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Легкоатлетические упражнения.	1	
10	1.10	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	

Акробатические упражнения - 18 часов				
11	2.1	<u>Сердце и кровеносные сосуды.</u> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	
12	2.2	Кувырки назад и вперед.	1	
13	2.3	Строевые и акробатические упражнения с предметам. Выполнение строевых команд.	1	
14	2.4	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	
15	2.5	Строевые и акробатические упражнения с предметами. Закрепление.	1	
16	2.6	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
17	2.7	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях лежа на животе.	1	
18	2.8	<u>Личная гигиена.</u> Перелезание через бревно.	1	
19	2.9	Перелезание через коня.	1	
20	2.10	Лазанье по канату в три приема.	1	
21	2.11	<u>Закаливание.</u> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	1	
22	2.12	Опорные прыжки на коня.	1	
23	2.13	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	
24	2.14	<u>Осанка.</u> Акробатические упражнения на равновесие.	1	
25	2.15	Ходьба приставными шагами.	1	
26	2.16	Ходьба по бревну.	1	
27	2.17	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
28	2.18	Поворот прыжком на 90 и 180 градусов.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр – 18 часов.				
29	3.1	<u>Органы дыхания.</u> Техника безопасного поведения при подвижных играх.	1	
30	3.2	Подвижная игра «Пустое место»	1	
31	3.3	Подвижная игра «Белые медведи»	1	
32	3.4	Подвижная игра «Космонавты»	1	
33	3.5	Подвижная игра «Волк во рву»	1	
34	3.6	<u>Органы пищеварения.</u> Ловля, передача и бросок мяча на месте.	1	
35	3.7	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	
36	3.8	Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол).	1	
37	3.9	Броски по воротам с 3 – 4 м. (гандбол) и броски в цель.	1	
38	3.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	
39	3.11	<u>Пища и питательные вещества.</u> Удары по воротам в футболе.	1	
40	3.12	Удары по воротам в футболе.	1	
41	3.13	Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе.	1	
42	3.14	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	
43	3.15	Подвижная игра «Овладей мячом».	1	
44	3.16	<u>Личная гигиена.</u> Игры с ведением мяча.	1	
45	3.17	Подвижная игра «Мини – баскетбол».	1	

46	3.18	Игры в футбол, мини волейбол.	1	
Лыжная подготовка – 20 часов				
47	4.1	<u>Спортивная одежда и обувь.</u> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
48	4.2	Освоение техники лыжных ходов.	1	
49	4.3	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
50	4.4	Подъем «Лесенкой».	1	
51	4.5	Спуски в высокой и низкой стойках.	1	
52	4.6	Передвижение на лыжах до 2 км. С равномерной скоростью.	1	
53	4.7	Попеременный двухшажный ход.	1	
54	4.8	Спуски с пологих склонов. <u>Самоконтроль.</u>	1	
55	4.9	Торможение плугом и упором.	1	
56	4.10	Торможение плугом и упором	1	
57	4.11	Торможение плугом и упором.	1	
58	4.12	<u>Первая помощь при травмах.</u> Повороты переступанием в движении.	1	
59	4.13	Повороты переступанием в движении.	1	
60	4.14	Повороты переступанием в движении	1	
61	4.15	Подъем «Лесенкой» и «Елочкой»	1	
62	4.16	Подъем «Лесенкой» и «Елочкой».	1	
63	4.17	Подъем «Лесенкой» и «Елочкой».	1	
64	4.18	<u>Закаливание.</u> Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
65	4.19	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1	
66	4.20	Прохождение дистанции до 2,5 км	1	
Подвижные игры с мячом – 11 часов				
67	5.1	<u>Вода и питьевой режим.</u> Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1	
68	5.2	Игра в волейбол.	1	
69	5.3	Игра в волейбол.	1	
70	5.4	Игра в волейбол	1	
71	5.5	Игра в футбол.	1	
72	5.6	Игра в футбол	1	
73	5.7	Игра в гандбол.	1	
74	5.8	Игра в гандбол	1	
75	5.9	<u>Скелет. Мышцы.</u> Подвижная игра «Овладей мячом».	1	
76	5.10	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	
77	5.11	Подвижные игры с ведением мяча.	1	
Танцевальные упражнения - 10 часов				
78	6.1	<u>Органы чувств.</u> Шаги галопа и польки в парах.	1	
79	6.2	Шаги галопа и польки в парах	1	
80	6.3	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	
81	6.4	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	
82	6.5	Русский медленный шаг.	1	
83	6.6	<u>Осанка.</u> I и II позиции ног.	1	
84	6.7	Сочетание шагов галопа и польки в парах.	1	
85	6.8	Сочетание шагов галопа и польки в парах.	1	
86	6.9	Элементы народных танцев.	1	
87	6.10	Элементы народных танцев.	1	
Легкоатлетические упражнения – 15 часов				

88	7.1	Строевые упражнения. Метание малого мяча.	1	
89	7.2	Строевые упражнения. Метание малого мяча.	1	
90	7.3	Строевые упражнения. Метание малого мяча.	1	
91	7.4	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1	
92	7.5	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1	
93	7.6	<u>Мозг и нервная система.</u> Прыжки в длину с места, разбега. Бег.	1	
94	7.7	«Мост» из положения лежа на спине.	1	
95	7.8	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1	
96	7.9	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1	
97	7.10	Перелезание через бревно, коня.	1	
98	7.11	Перелезание через бревно, коня.	1	
99	7.12	<u>Самоконтроль.</u> Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег.	1	
100	7.13	Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег.	1	
101	7.14	Лазанье по канату.	1	
102	7.15	Лазанье по канату.	1	
103	7.16	Резерв	1	
104	7.17	Резерв	1	
105	7.18	Резерв	1	

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу № _____

Учебный год _____

Предмет, курс _____

Учитель _____

Период отсутствия учителя на работе _____

Класс (ы) _____

№п/п	класс	Дата урока в классном журнале	Характер изменения (объединение уроков с указанием их номеров в поурочном тематическом планировании; использование резервных уроков с указанием номера в поурочном тематическом планировании)	Номер урока в журнале	Тема в классном журнале	Приказ об утвержде нии изменен ий в рабочую програм му	Контр оль

Подпись учителя _____

