



**Ростовская область, Целинский район, х. Северный**  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  
**Северная основная общеобразовательная школа № 11**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО начальных  
классов  
  
Глущенко Т.М.  
Протокол №1  
от "25" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Андрянова Л.В.  
Протокол №1  
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Северная ООШ  
Демьяненко О.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Количество часов- 67 часов

Составитель Глущенко Татьяна Михайловна , учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС НОО) от 06.10.2009г.№373;
- примерная основная образовательная программа начального образования (протокол от 08.04.2015 г.№1/15)
- требования к результатам освоения начальной образовательной программы;
- программа формирования универсальных учебных действий;
- авторская программа по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 1-4 классы / Лях В.И., Зданевич А.А.- М.: Просвещение.
- федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, утвержденных приказом Министерства Просвещения России от 20.05.2020 № 254;
- основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Северная ООШ №11;
- положение о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочей программы , учебных курсов, предметов, дисциплин ( модулей) в МБОУ Северной ООШ №11 от 08.04.2016;
- учебный план МБОУ Северная ООШ №11 на 2023-2024 учебный год;
- календарный учебный график работы МБОУ Северная ООШ №11 на 2023-2024 учебный год.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи:**

Укрепления здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействия гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды

Овладение школой движения

Развитие координационных и кондиционных способностей

Формирование элементарных знаний о личной гигиене , режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей

Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов 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, содействия развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности



## Место предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе (68 часов) 2 часа в неделю. Согласно календарному графику Северной ООШ №11 рабочая программа будет реализована за 67 часов.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### *Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### *Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,

- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
  - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
  - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
  - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
  - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
  - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень			
				низкий	средний	высокий	низкий
				Для мальчиков			
1	Скорость	Бег 30м/сек	10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более
2	Координация	Челночный бег 3х10м/сек	10	9,0 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее
4	Выносливость	6-ти минутный бег	10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10	2	4-6 и более	+8,5 и более	3 и менее



6	Сила	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз) На низкой – из виса лёжа	10	1	3-4	5 и более	4 и менее
---	------	------------------------------------------------------------------------------	----	---	-----	-----------	-----------

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики 10 часов*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

#### *Легкая атлетика 14 часов*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### *Кроссовая подготовка 25 часов*

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногами.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

**Подвижные игры 8 час**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Подвижные игры с элементами баскетбола 10 часов** : бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»); передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урок а	Наименование раздела программы			Тема урока
	план			
1.	1.09		Легкая атлетика (7 часов)	Вводный урок. Техника безопасности на уроке
2	4.09		Кроссовая подготовка (6 часов)	Бег на скорость в заданном коридоре.
3	8.09			Бег на скорость 30, 60 м. Круговая эстафета.
4	11.09			Прыжки.
5	15.09			Прыжок в длину способом «согнув ноги».
6	18.09			Метание.
7	22.09			Бросок теннисного мяча на дальность
8	25.09			Бег по пересеченной местности
9	29.09			Равномерный бег 5 мин.
10	2.10			Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба).
11	6.10			Равномерный бег 7 мин.
12	9.10			Акробатика (3 ч.)
13	13.10		Равномерный бег 8 мин.	
14	16.10		Кувырок вперед.	
15	20.10		Кувырок назад.	



16	23.10		<b>2</b> четверть	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках	
17	27.10			Отжимание.	
18	<b>10.11</b>			Подъем туловища из положения «лежа на спине».	
19	13.11			Висы и упоры.	
20	17.11			Подтягивание в висе.	
21	20.11			Гимнастик а (7 ч)	Прыжки через скакалку
22	24.11				Боковой галоп. Подскоки
23	27.11		Подвижны е игры (8 ч)	Семенящий бег.	
24	1.12			Техника безопасности при проведении подвижных игр	
25	4.12			Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	
26	8.12			Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»	
27	11.12		<b>3</b> четверть	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	
28	15.12			Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	
29	18.12			Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
30	22.12			Игры: «Воробьи и вороны», «К своим флажкам»	
31	25.12			Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».	
32	29.12			Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	
33	<b>12.01</b>			Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».	
34	15.01		Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»		
35	19.01		Подвижны е игры на основе баскетбола (10 ч)	Передача мяча.	
36	22.01			Передача мяча сверху из-за головы.	
37	26.01			Передача двумя руками от груди.	
38	29.01			Ловля и передача мяча в движении.	
39	2.02			Ведение мяча.	
40	5.02			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
41	9.02			Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»	
42	12.02			Кроссовая подготовк а (9 ч)	Бег по пересеченной местности
43	19.02				Равномерный бег 6 мин.
44	16.02				Чередование бега и ходьбы
45	19.02		Равномерный бег 7 мин.		
46	26.02		Чередование бега и ходьбы		
47	1.03		Равномерный бег 8 мин.		
48	4.03		Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 80 м ходьба).		
49	11.03		Равномерный бег 9 мин.		
50	15.03		Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).		
51	<b>25.03</b>		<b>4</b> четверть	Равномерный бег 10 мин.	

52	29.03		Кроссовая подготовка (10 ч)	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба).
53	1.04			Бег по пересеченной местности
54	5.04			Виды ходьбы и бега.
55	8.04			Спринтерский бег.
56	12.04		Лёгкая атлетика (7 ч)	Кросс 1 км
57	15.04			Чередование бега и ходьбы
58	19.04			Бег по пересеченной местности
59	22.04			Бег на результат 30 м
60	26.04			Бег на результат 60 м
61	27.04			Прыжки на заданную длину
62	3.05			Техника прыжков
63	6.05			Прыжок в длину с места.
64	13.05			Метание мяча на дальность
65	17.05			Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.
66	20.05			Метание мяча на дальность
67	24.05			Повторительно-обобщающий урок «Прыжки, метание»