

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
п.Шарова Белинского района Пензенской области имени В.А. Секина

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
от 26.08.2022года

Одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 29.08.2022года



Рабочая программа по физической культуре

для 4 класса
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Тамбовцева С.Е.

п. Шарово

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии Федеральным государственным стандартом начального общего образования на основе Программы образовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, Москва, «Просвещение», 2016 год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа направлена на достижение ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ и ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Умение 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами.

Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. 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 (силы, выносливости, быстроты координации, гибкости).

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

4 класс

Основы знаний о физической культуре:

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы для физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе, перелезание через препятствия.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на короткие и длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка», поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: подвижные игры: «Передал — садись». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование
по физической культуре 4 класс

№ уро ка	Тема раздела урока	
	Основы знаний о физической культуре: 6	
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры. Закрепление строевых команд. Подвижная игра «Встань правильно».	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место».	1
3	Закрепление техники челночного бега. Русская народная игра «Лапта».	1
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Пустое место».	1
5	Контроль метания мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».	1
6	Тестирование малого мяча на точность. Русская народная игра «Горелки».	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность: 12	
7	История развития физкультуры и первых соревнований. Подвижная игра «Третий лишний».	1
8	Современные Олимпийские игры. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
9	Характеристика основных физических качеств. Русская народная игра «Перестрелка»	1
10	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
11	Дневник самоконтроля. Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	1
12-13	Стихотворное сопровождение на уроках. Русская народная игра «Лапта».	2
14	Мой режим дня. Русская народная подвижная игра «Перестрелка»	1
15	Упражнения на внимание и равновесие. Подвижная игра «Перестрелка»	1
16	Развитие координации движений. Русская народная игра «Лапта».	1
17-18	Закрепление ловли и бросков мяча в движениях. Подвижная игра «Мяч водящему».	2
	Гимнастика с элементами акробатики: 23	
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пустое место».	1
20	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Русская народная игра «Лапта».	1
21	Тестирования прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пустое место».	1
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
23	Тестирование виса на время. Русская народная игра «Лапта».	1
24	Глаза закрывай - упражнения начинай. Подвижная игра «Пионербол».	1
25	Подвижная игра «Мяч в корзину». Закрепление упражнений с мячом в парах.	1
26	Индивидуальная работа с мячом. Русская народная игра «Лапта».	1
27	Школа укрощённого мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1
28	Подвижная игра «Школа мяча». Закрепление упражнений с мячом.	1
29	Русская народная игра «Лапта». Закрепление упражнений с закрытыми глазами.	1
30	Инструкция по т/б на уроках гимнастики. Закрепление техники перекатов. Подвижная игра «Удочка».	1
31	Закрепление техники разновидности перекатов. Подвижная игра «Удочка».	1
32	Обучение техника выполнения двух кувырков вперед. Подвижная игра-соревнование «Удочка».	1

33	Закрепление техники двух кувырков вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	1
34	Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение техники упражнения Мост. Подвижная игра «Волшебные елочки».	1
35	Совершенствование техники стойки на лопатках. Закрепить. Мост. Разучить упражнения на сохранение правильной осанки. Эстафета –соревнование.	1
36	Совершенствовать технику двух кувырков вперед. Русская народная игра «Два мороза».	1
37	Закрепление лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра на внимание.	1
38	Закрепление техники пере лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
39	Закрепление техники висов на перекладине. Русская народная игра «Горелки».	1
40	Круговая тренировка. Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».	1
41	Закрепление техники прыжков со скакалкой. Русская народная игра «Лапта».	1
Легкоатлетические упражнения: 9		
42	Закрепление техники прыжков в скакалку. Русская народная игра «Перестрелка»	1
43	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	1
44	Закрепление техники висов на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву».	1
45	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Эстафеты-соревнования.	1
46	Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	1
47	Утренняя зарядка. Вращение обруча и танцевальные упражнения. Игра-соревнование «Кто устоит».	1
48	Твой организм. Освоение навыков равновесия. Русская народная игра «День и ночь».	1
49	Твой организм. Круговая тренировка Подвижная игра.	1
50	Скелет человека. Круговая тренировка. Эстафеты.	1
Лыжная подготовка: 14		
51	Инструкция по т/б на уроках лыжной подготовке. Закрепление изученных лыжных ходов.	1
52-53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Поезд».	2
54	Закрепление попеременного двухшажного хода без палок. Русская народная игра «Снежки».	1
55	Обучение попеременного двухшажного хода с палками Подвижная игра «Веер».	1
56	Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Самокат».	1
57	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах.	1
58	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на восстановление дыхания.	1
59	Развитие выносливости при прохождении дистанции 1 км. Игра на внимание.	1
60	Прохождение дистанции 2 км. Русская народная игра «Снежки».	1
61-62	Эстафеты на лыжах. Соревнование «Биатлон».	2
63	Прохождение дистанции 1,5 км Игра на внимание.	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке. Игра «Лучший лыжник».	1
Подвижные игры: 22		
65	Инструкция по т/б на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
66	Подвижная игра «Белочка защитница».	1
67	Подвижная игра «Белочка защитница». Прохождение полосы препятствий.	1
68	Твой организм. Преодоление усложненной полосы препятствий.	1
69	Обучение технике бросков и ловли мяча на месте в тройках. Русская народная игра «Перестрелка»	1

70	Закрепление техники бросков и ловли мяча на месте и в движении в тройках. Подвижная игра «Перестрелка»	1
71	Обучение техники ведения мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка»	1
72-73	Закрепление техники ведения мяча в движении. Подвижные эстафеты.	2
74	Мой организм. Эстафеты с мячом.	1
75-76	Мой организм. Подвижные игры с мячом.	2
77-78	Мой организм. Подвижные игры с мячом «Пионербол».	2
79	Закрепление техники подбрасывания и подачи мяча через волейбольную сетку. Эстафеты.	1
80-81	Закрепление техники точности передачи мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».	2
82	Личная гигиена. Подвижная игра «Пионербол».	1
83	Закрепление техники бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Пионербол».	1
84	Закрепление упражнений на равновесие. Подвижные игры для зала.	1
85	Закрепление техники броска мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	1
86	Закаливание. Подвижная игра «Пионербол» - соревнование класса.	1
	Легкоатлетические упражнения: 16	
87	Инструкция по т/б на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка с прямого разбега. Игра на внимание.	1
88	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	1
89	Закрепление техники прыжка в высоту спиной вперед. Русская народная игра «Пятнашки».	1
90	Закрепление техники прыжка в высоту. Подвижная игра «Пионербол».	1
91	Обучение техники тройного прыжка с места. Подвижная игра «Пионербол».	1
92	Закрепление техники броска мяча от груди. Эстафеты на развитие основных качеств.	1
93	Закрепление техники броска мяча снизу. Игра «Вышибалы через сетку».	1
94	Тестирование вися на время.	1
95	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
96	Тестирование прыжка в длину с места.	1
97	Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	1
98	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1
99	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1
100	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
101	. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
102	Подвижные игры	1

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 4 класс**

№ урока	Тема раздела урока	Дата
	Основы знаний о физической культуре: 6	
1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры. Закрепление строевых команд. Подвижная игра «Встань правильно».	5.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место».	7.09
3	Закрепление техники челночного бега. Русская народная игра «Лапта».	8.09
4	Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра «Пустое место».	12.09
5	Контроль метания мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».	14.09
6	Тестирование малого мяча на точность. Русская народная игра «Горелки».	15.09

	Физкультурно-оздоровительная деятельность: 12	
7	История развития физкультуры и первых соревнований. Подвижная игра «Третий лишний».	19.09
8	Современные Олимпийские игры. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	21.09
9	Характеристика основных физических качеств. Русская народная игра «Перестрелка»	22.09
10	Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	26.09
11	Дневник самоконтроля. Подвижная игра «Кто быстрее схватит».	28.09
12-13	Стихотворное сопровождение на уроках. Русская народная игра «Лапта».	29.09 3.10
14	Мой режим дня. Русская народная подвижная игра «Перестрелка»	5.10
15	Упражнения на внимание и равновесие. Подвижная игра «Перестрелка»	6.10
16	Развитие координации движений. Русская народная игра «Лапта».	10.10
17-18	Закрепление ловли и бросков мяча в движениях. Подвижная игра «Мяч водящему».	12.10 13.10
	Гимнастика с элементами акробатики: 23	
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Пустое место».	17.10
20	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Русская народная игра «Лапта».	19.10
21	Тестирования прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пустое место».	20.10
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».	24.10
23	Тестирование виса на время. Русская народная игра «Лапта».	26.10
24	Глаза закрывай - упражнения начинай. Подвижная игра «Пионербол».	27.10
25	Подвижная игра «Мяч в корзину». Закрепление упражнений с мячом в парах.	31.10
26	Индивидуальная работа с мячом. Русская народная игра «Лапта».	2.11
27	Школа укрощённого мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	3.11
	2 четверть	
28	Подвижная игра «Школа мяча». Закрепление упражнений с мячом.	14.11
29	Русская народная игра «Лапта». Закрепление упражнений с закрытыми глазами.	16.11
30	Инструкция по т/б на уроках гимнастики. Закрепление техники перекатов. Подвижная игра «Удочка».	17.11
31	Закрепление техники разновидности перекатов. Подвижная игра «Удочка».	21.11
32	Обучение техника выполнения двух кувырков вперед. Подвижная игра-соревнование «Удочка».	23.11
33	Закрепление техники двух кувырков вперёд. Подвижная игра «Успей убрать».	24.11
34	Закрепление техники стойки на лопатках. Обучение техники упражнения Мост. Подвижная игра «Волшебные елочки».	28.11
35	Совершенствование техники стойки на лопатках. Закрепить. Мост. Разучить упражнения на сохранение правильной осанки. Эстафета –соревнование.	30.11
36	Совершенствовать технику двух кувырков вперед. Русская народная игра «Два мороза».	1.12
37	Закрепление лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра на внимание.	5.12
38	Закрепление техники пере лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с элементами гимнастики.	7.12
39	Закрепление техники висов на перекладине. Русская народная игра «Горелки».	8.12
40	Круговая тренировка. Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».	12.12
41	Закрепление техники прыжков со скакалкой. Русская народная игра «Лапта».	14.12
	Легкоатлетические упражнения: 9	
42	Закрепление техники прыжков в скакалку. Русская народная игра «Перестрелка»	15.12

43	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	19.12
44	Закрепление техники висов на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву».	21.12
45	Обучение лазанью по гимнастической стенке. Эстафеты-соревнования.	22.12
46	Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Волк во рву».	26.12
47	Утренняя зарядка. Вращение обруча и танцевальные упражнения. Игра-соревнование «Кто устоит».	28.12
48	Твой организм. Освоение навыков равновесия. Русская народная игра «День и ночь».	29.12
3 четверть		
49	Твой организм. Круговая тренировка Подвижная игра.	9.01
50	Скелет человека. Круговая тренировка. Эстафеты.	11.01
Лыжная подготовка: 14		
51	Инструкция по т/б на уроках лыжной подготовке. Закрепление изученных лыжных ходов.	12.01
52-53	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок. Подвижная игра «Поезд».	16.01 18.01
54	Закрепление попеременного двухшажного хода без палок. Русская народная игра «Снежки».	19.01
55	Обучение попеременного двухшажного хода с палками Подвижная игра «Веер».	23.01
56	Закрепление техники попеременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра «Самокат».	25.01
57	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками. Эстафеты на лыжах.	26.01
58	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на восстановление дыхания.	30.01
59	Развитие выносливости при прохождении дистанции 1 км. Игра на внимание.	1.02
60	Прохождение дистанции 2 км. Русская народная игра «Снежки».	2.02
61-62	Эстафеты на лыжах. Соревнование «Биатлон».	6.02 8.02
63	Прохождение дистанции 1,5 км Игра на внимание.	9.02
64	Контрольный урок по лыжной подготовке. Игра «Лучший лыжник».	13.02
Подвижные игры: 22		
65	Инструкция по т/б на уроках подвижных игр. Подвижная игра «Белочка защитница».	15.02
66	Подвижная игра «Белочка защитница».	16.02
67	Подвижная игра «Белочка защитница». Прохождение полосы препятствий.	20.02
68	Твой организм. Преодоление усложненной полосы препятствий.	22.02
69	Обучение технике бросков и ловли мяча на месте в тройках. Русская народная игра «Перестрелка»	27.02
70	Закрепление техники бросков и ловли мяча на месте и в движении в тройках. Подвижная игра «Перестрелка»	1.03
71	Обучение технике ведения мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка»	2.03
72-73	Закрепление техники ведения мяча в движении. Подвижные эстафеты.	6.03 9.03
74	Мой организм. Эстафеты с мячом.	13.03
75-76	Мой организм. Подвижные игры с мячом.	15.03 16.03
77-78	Мой организм. Подвижные игры с мячом «Пионербол».	20.03

		22.03
79	Закрепление техники подбрасывания и подачи мяча через волейбольную сетку. Эстафеты.	23.03
	4 четверть	
80-81	Закрепление техники точности передачи мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».	5.04 6.04
82	Личная гигиена. Подвижная игра «Пионербол».	10.04
83	Закрепление техники бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Игра «Пионербол».	12.04
84	Закрепление упражнений на равновесие. Подвижные игры для зала.	13.04
85	Закрепление техники броска мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	17.04
86	Закаливание. Подвижная игра «Пионербол» - соревнование класса.	19.04
	Легкоатлетические упражнения: 16	
87	Инструкция по т/б на уроках легкой атлетики Обучение техники прыжка с прямого разбега. Игра на внимание.	20.04
88	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны».	24.04
89	Закрепление техники прыжка в высоту спиной вперед. Русская народная игра «Пятнашки».	26.04
90	Закрепление техники прыжка в высоту. Подвижная игра «Пионербол».	27.04
91	Обучение техники тройного прыжка с места. Подвижная игра «Пионербол».	3.05
92	Закрепление техники броска мяча от груди. Эстафеты на развитие основных качеств.	4.05
93	Закрепление техники броска мяча снизу. Игра «Вышибалы через сетку».	8.05
94	Тестирование вися на время.	10.05
95	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	11.05
96	Тестирование прыжка в длину с места.	15.05
97	Тестирование подтягивание на низкой перекладине.	17.05
98	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	18.05
99	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	20.05
100	Тестирование метания малого мяча на точность.	22.05
101	. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	24.05
102	Подвижные игры	26.05

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,20014.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,20014.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20015.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20014.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2014

7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2014.