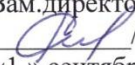


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

Согласовано :
Зам. директора по УВР:
 /Руденко С.С./
«1 » сентября 2023 год

Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ №6
 /Купина И.В./
« » сентября 2023 год
Приказ № ~~23~~ от 01.09.2023г



Рабочая программа
по физической культуре
для 4 класса на 2023 – 2024 учебный год
УМК «Перспектива»

Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А.П. Матвеев.
5-е изд. - Москва, Просвещение, 2014г.

Матвеев А.П. Учебник «Физическая культура. 4 класс» Москва, Просвещение, 2018г.

Рекомендовано Министерством образования и науки РФ

Разработчик программы:
учитель начальных классов
Горяйнова Л.В.
стаж работы 38 лет, СЗД

2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Согласовано с учетом примерной программы воспитания, что конкретизируется в планируемых результатах.

Личностные результаты:

- ◆ положительно относиться к учению;
- ◆ проявлять интерес к содержанию предмета физической культуры;
- ◆ принимать одноклассников, помогать им, отзываться на помощь от взрослого детей;
- ◆ чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности;
- ◆ самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате наблюдения, рассуждения, обсуждения, самые простые и общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- ◆ чувствовать удовлетворение от полученных результатов своей деятельности;
- ◆ бережно относиться к результатам своего труда и труда одноклассников;
- ◆ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- ◆ с помощью учителя учиться определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- ◆ учиться проговаривать последовательность действий на уроке;
- ◆ с помощью учителя планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- ◆ оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей;
- ◆ с помощью учителя вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- ◆ учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные:

- ◆ овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления; освоят способы решения проблем творческого и поискового характера;
- ◆ сравнивать изучаемые упражнения по технике выполнения, анализировать комплексы предлагаемых упражнений,

делать простейшие обобщения;

- ♦ группировать упражнения по общему признаку (силовые, скоростные, координационные)
- ♦ с помощью учителя анализировать предлагаемое задание, отличать новое от уже известного;
- ♦ ориентироваться в материале на страницах учебника;(для детей, имеющих определенную медицинскую группу здоровья)
- ♦ находить ответы на предлагаемые вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- ♦ делать выводы о результате совместной работы всего класса;

Коммуникативные:

- ♦ учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, совместно обсуждать предложенную или выявленную проблему;
- ♦ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролировать действия партнера

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета.

Раздел 1. «Легкая атлетика» (7 часов)

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Раздел 2. «Кроссовая подготовка» (10 часов)

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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.

Раздел 3. «Гимнастика» (14 часов)

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 вперёд, 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, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; 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 асимметрическими 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 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на колених и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

Раздел 4. Подвижные игры. (15 часов)

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.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

Раздел 5. « Подвижные игры на основе баскетбола». (15 часов)

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Раздел 6. « Легкая атлетика». (5 часов)

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1кг) 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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.

Раздел 7. « Подвижные игры с элементами спортивных игр» (2 часа)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

3. Тематическое планирование учебного предмета

Физическая культура. 4 класс.

2 ч/нед x 34 = 68ч

№п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Легкая атлетика (7 час)		
1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Разновидности ходьбы, бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Пустое место».	1
2	Физическая культура :история развития физкультуры в России в XVII- XIX вв. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Белые медведи».	1
3	Бег с ускорением (30м, 60 м). Встречные эстафеты. Игра «Команда быстроногих».	1
4	Бег с ускорением (30м, 60 м). Выполнение строевых команд.. Игра «Займи пустое место»	1
5	Бег на результат (30м, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Вызов номеров».	1
6	Прыжки в длину с разбега на точность приземления, с места. Спорт и его влияние на здоровье человека.	1
7	Прыжки в длину с разбега . Тройной прыжок с места. Игра «Перемена места»	1
Раздел 2. Кроссовая подготовка (10 час)		
8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Преодоление препятствий.Игра «Салки»	1
9	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки».	1
10	Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».	1

11	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
12	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь»	1
13	Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Караси и щука»	1
14	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Караси и щука»	1
15	Бег 8 минут. Преодоление препятствий. Игра «Караси и щука».	1
16	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Шишки, желуди, орехи»	2
17	Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Перебежка с выручкой»	2
	Раздел 3. Гимнастика (14 час)	
18	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты, кувырки.	1
19	Строевые упражнения. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках.	1
20	Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игра «Что изменилось?».	1
21	Строевые упражнения. Кувырки, мост. Игра «Что изменилось?»	1
22	Строевые упражнения. Комбинация из изученных элементов, стойка на лопатках. Игра «Салки, ноги от земли».	1
23	Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2 мин. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках с медленным выпрямлением ног	1

24	ОРУ с обручами. Поднимание ног в вися на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»	1
25	ОРУ с обручами. Поднимание ног в вися на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»	1
26	Вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися на гимнастической стенке. Игра «Три движения».	1
27	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч»	1
28	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры»	1
29	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры»	2
30	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры»	1
31	ОРУ в движении. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами»	1
	Раздел 4. Подвижные игры (15 час)	
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Эстафеты.	1
33	Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
34	Эстафеты с обручами. Подвижные игры «Посадка картофеля», «Кто обгонит?» Эстафеты с мячами.	1
35	Эстафета «Веревочка под ногами». Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	1

36	Эстафеты с предметами. Игры: «Заяц, сторож, Жучка», «Охотники и зайцы»	1
37	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	1
38	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
39	ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.	1
40	ОРУ. Игра «Удочка», «Мышеловка». «Невод» Эстафеты.	1
41	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
42	ОРУ в движении. Игры «Эстафета зверей», «Точный расчет». Эстафеты.	1
43	Подвижные игры «Эстафета зверей», «Вызов номеров». Эстафеты с предметами	1
44	Подвижные игры «Метко в цель»,	1
45	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты с предметами	1
46	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты с предметами	1
	Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола (15 час)	
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте Игра «Перестрелка».	1
48	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1
49	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
50	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении. Игра «Передал – садись»	1

51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Мяч - среднему».	1
52	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра –эстафета «Гонка мячей над головой».	1
53	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передачи.	1
54	Ведение мяча в шаге. Игра –эстафета «Гонка мячей над головой», «Точный расчёт»	1
55	Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. Эстафета «Передача мяча в колоннах».	1
56	Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Упражнение на гибкость – учёт Игра «Мяч в корзину».	1
57	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении. Эстафеты. Игры «Подвижная цель» «Перестрелка».	1
58	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Овладей мячом».	1
59	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
60	Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча двумя руками в кольцо от груди. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка».	1
61	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1
	Раздел 6. Легкая атлетика (5 часов)	

62	Инструктаж по Т.Б. Чередование бега и ходьбы. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Салки на марше».	1
63	Чередование бега и ходьбы. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Салки на марше».	1
64	Бег на результат (30, 60м.) Игра «Конники-спортсмены».	1
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Многоскоки. Игра «День-ночь».	1
66	Тройной прыжок с места. Многоскоки. Игра «Через кочки и пенечки».	1
Раздел 7. Подвижные игры с элементами подвижных игр. (2 часа)		
67	Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
68	Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Значение подвижных игр в развитии мышечной системы человека.	1

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей начальных классов

от _____ августа 2023 г.

Руководитель МО _____ /С.В.Смирнова/

