

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
Клипакова О.В.

Протокол заседания ШМО  
«29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора МБОУ  
«Виноградовская средняя школа»  
Руденко Л.Н.

«29» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ «29» августа № 228

Директор МБОУ «Виноградовская средняя школа»  
Бирюкова Т.А.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Уровень базовый

базовый, профильный, углублённый

Клипакова Ольга Викторовна

Ф.И.О. автора-составителя

Класс 4

Срок реализации: 1 год

Количество часов: всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе:

- авторской программы «Физическая культура», В.И.Лях. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/составитель В.И.Лях.- М.: «Просвещение», 2014.
- региональной экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: Огарков А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В.В., Бердина Е.А., утвержденной Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014 года.
- учебник «Физическая культура 1-4 класс», авторы: В.И.Лях, А.В.Огарков, О.А.Пищаева Издательство «Просвещение», 2014.

Виноградово, 2022

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 4 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Виноградовская средняя школа» Сакского района Республики Крым разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 4-ом классе 3 часа в неделю - 102 часа в год (34 учебные недели).

Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Виноградовская средняя школа» (протокол педагогического совета № 6 от 31.05.2021г.), утверждённой приказом № 107/1 от 02.06.2021г. и Рабочей программы воспитания МБОУ «Виноградовская средняя школа» с изменениями и дополнениями (протокол педагогического совета № 11 от 10.08.2022г.) утверждённой приказом № 190 от 15.08.2022г.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических, 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 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;
- 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 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 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 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, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Лёгкая атлетика (21 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег 30м. на время. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Температурный режим. Кроссовая подготовка. Челночный бег 4х9м. Бег 1500м. без учета времени. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Беговые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту перешагиванием. Высокие старты. Челночный бег 4х9м. Прыжки в длину с места. Беговые эстафеты. Кроссовая подготовка. Бег 30м. на время Прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Бег 300м. учет. Купание в открытых водоемах. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Веселые старты.

*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 в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Подвижные игры (18 часов)

*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 лыжной подготовки:* Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Футбол.

*Баскетбол:* Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Введение мяча. Передвижения с мячом, остановки прыжком. Введение мяча на месте. Передача мяча сверху, снизу, от груди в парах. Введение мяча в движении. Броски мяча в цель. Введение мяча «змейкой». Броски мяча по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры. «Вышибалы». Веселые старты.

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Введение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски по кольцу снизу в цель. Эстафеты с элементами баскетбола. Броски по кольцу на результат. Линейные эстафеты.

*Волейбол:* Пионербол. Пионербол в 2 мяча. Веселые старты. Передача мяча в движении. Передача мяча через сетку в парах. «Вышибалы». «Волки и овцы». Пионербол с 2 мячами. Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

*Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.* Акробатика. Строевые упражнения. Закаливание. Кувырки вперед. Кувырки назад. 2-3 кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лежа. Выходы в стойку на лопатках. Лазание по канату. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Лазание по канату. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Вскок на козла на колени. Зарядка. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок на колени и соскок. Ходьба по гимнастической скамейке. Приседания, приставной шаг, повороты на скамейке. Ходьба по гимнастическому бревну. Эстафеты с элементами гимнастики. Лазание по канату. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание на низкой перекладине.

*Организуемые 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.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок назад.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*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.

### **Кроссовая подготовка (21 час)**

*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:

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (24 часа)**

*Инструктаж по ТБ №.* Прием мяча сверху. Пионербол. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Пионербол. Передачи сверху через сетку. Учебная игра. Прием мяча снизу. Передачи сверху через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ТБ №. Стойки игрока. «Картошка». Перемещения в стойке. «Мяч в воздухе». Передача мяча сверху двумя руками на месте. Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Пионербол. Психические процессы. Прием мяча снизу. Пионербол. Нижняя прямая подача с 4—6 м. Пионербол. Передачи одной рукой от плеча. Учебные игры. Броски по кольцу после ловли с передачей. Учебные игры.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в 3 классе по авторской программе	Кол-во часов в 3 классе по рабочей программе
<b>Базовая часть</b>		<b>78</b>	<b>78</b>
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	В процессе урока
2	Легкая атлетика. Всероссийский урок по ОБЖ.	21	21
3	Подвижные игры. Урок по безопасности дорожного движения.	18	18
4	Гимнастика с элементами акробатики. Урок «Мы – за здоровый образ жизни!»	18	18
5	Кроссовая подготовка. Квест «Победа!»	21	21
<b>Вариативная часть</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Урок по безопасности: «Внимание: дети!»	24	24
	Всего	<b>102</b>	<b>102</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Бирюкова Татьяна Анатольевна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023