
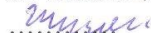


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА - ДЕТСКИЙ САД №12  
СТ. АЛЕКСАНДРОВСКОЙ» МАЙСКОГО РАЙОНА КБР

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.  
Руководитель МО  
.....Таранищина Г.Н.

**СОГЛАСОВАНА**  
методистом  
МКОУ НШДС №12  
ст. Александровской  
  
Шиляго Е.А.  
от « 28» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
МКОУ НШДС №12  
ст. Александровской  
Приказ от «29» августа 2023г.  
№ 135 - ОД



**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
4 класс  
2023-2024 учебный год

**Составитель:**  
Жидкова С.Н.,  
учитель начальных классов

КБР, Майский район, ст.Александровская  
2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе

- федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- программы развивающего обучения "Перспектива" в соответствии ФГОС НОО;
- программы курса «Физическая культура» под редакцией Матвеева А.П., – М.: Просвещение, 2012г.;
- учебного плана МКОУ НШДС №12 ст. Александровской 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, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### *Место курса в учебном плане*

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в 4классе – 68 часа, 2 часа в неделю

Количество часов в первой четверти – 16

Количество часов во второй четверти – 16

Количество часов в третьей четверти - 22

Количество часов в четвертой четверти – 14.

### **Учебно-методический комплект**

Матвеев А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

### **Результаты изучения курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

### *Знания о физической культуре*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник научится:** ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:** выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Легкая атлетика

Гимнастика

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Итого ----- 64 ч.

### **Знания о физической культуре.**

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные), их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физической деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### **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», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр. Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Народные игры кабардинцев и балкарцев: «Повелитель лунки», «Крутить кубарь», «Катание на шережке», «Под буркой», «Палочка для игры»; народные игры терских казаков: «Чижик», «Борьба на поясах», «Перетягивание каната», «Кюри», «Борьба всадников»

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

#### **Уровень двигательной подготовленности:**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе, лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

**Календарно – тематическое планирование  
Физическая культура 4 класс. 102 часа в год**

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол -во часо в	Дата	
			план	факт

<i>Легкая атлетика.</i>			
1.	<b>Т/б на спортивной площадке.</b> Организационно – методические требования на уроках физической культуры.	1	1ч-16ч. 06,09
2.	Ходьба и бег. Бег 30 метров.	1	08,09
3	Тестирование бега на 30 метров	1	13,09
4	Сочетание ходьбы и бега. Бег с ускорением.	1	15,09
5	Ходьба и бег. Бег с высокого старта. Игра «Пустое место»	1	20,09
6	Прыжок в длину с места.	1	22,09
7	Прыжок в длину с разбега. <i>ОБЖ. Общие правила оказания первой медицинской помощи</i>	1	27,09
8	Прыжок в длину с разбега.	1	29,09
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	04,10
10	Метание мяча в вертикальную цель.	1	06,10
11	Метание мяча на дальность.	1	11,10
12	<i>Кроссовая подготовка.</i> Бег по пересеченной местности	1	13,10
13	Переменный бег.	1	18,10
14	Бег с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1	20,10
15	Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1	25,10
16	Преодоление полосы препятствий.	1	27,10
	<i>Подвижные игры</i>	1	2ч-16ч
17	<b>Т/Б на уроках с подвижными играми.</b> Эстафеты с предметами.	1	08,11
18	Встречная эстафета.		10,11
19	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	15,11
20	Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски и ловля мяча в парах	1	17,11
21	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	22,11
22	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	24,11
23	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1	29,11
24	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча в парах на месте – учет	1	01,12
25	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1	06,12
26	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	08,12
27	Подвижные игры с элементами баскетбола. <b>Ведение мяча на месте – учет.</b>	1	13,12
28	Прыжки через скакалку	1	15,12
29	Подвижные игры с элементами баскетбола. <b>Поднимание туловища из положения, лежа – тест.</b>	1	20,12
30	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	22,12
31	Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча в движении – учет.	1	27,12
32	Подвижная игра «Пионербол».	1	29,12
33	Подвижные игры и эстафеты с мячом. <b>Бросок и ловля мяча – тест.</b>	1	3ч-22ч. 10,01
34	Подвижные игры. Игра «Точно в мишень»	1	12,01
	<i>Гимнастика</i>		--



35	Вводный урок: <b>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</b> Выполнение закаливающих процедур	1	17,01	
36	Акробатика. Строевые упражнения.	1	19,01	
37	Акробатика. Стойка на лопатках	1	24,01	
38	Вращение обруча	1	26,01	
39	Акробатика. Строевые упражнения.	1	31,01	
40	Упражнения со скакалками .	1	02,02	
41	Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	07,02	
42	Хожение по гимнастической скамейке с предметами и без, с различным положением рук.	1	09,02	
43	Игровые упражнения	1	14,02	
44	Равновесие. Висы. <b>Строевые упражнения – учет.</b>	1	16,02	
45	Опорный прыжок в скок в упор.	1	21,02	
46	Подтягивание в висе	1	23,02	
47	Упражнения со скакалками	1	28,02	
48	Сгибание рук в упоре, лежа	1	01,03	
49	<b>Сгибание рук в упоре, лежа – тест.</b>	1	06,03	
50	Лазание и перелезание.	1	08,03	
51	Лазание и перелезание. Лазание по канату.	1	13,03	
52	Подвижные игры. Игра «Космонавты»	1	15,03	
53	Подвижные игры. <b>Прыжки через скакалку – тест.</b>	1	20,03	
54	Подвижная игра «День и ночь»	1	22,03	
	<i>Легкая атлетика</i>		4ч-14ч	
55	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег в чередовании с ходьбой.	1	03,04	
56	Преодоление препятствий. <i>ОБЖ. Опасные и чрезвычайные ситуации природного характера.</i>	1	05,04	
57	Переменный бег	1	10,04	
58	Гладкий бег. 6 – минутный бег.	1	12,04	
59	<b>Ходьба и бег.</b> Кросс 1000 метров.	1	17,04	
60	Высокий старт. <b>Бег 30 метров – тест.</b>	1	13,04	
61	Беговые упражнения. Стартовый разгон. Челночный бег.	1	24,04	
61	Эстафеты. <b>Бег 60 метров – учет.</b>	1	26,04	
63	<b>Метание.</b> Метание мяча в вертикальную цель.	1	03,05	
64	Метание мяча с места на дальность. Игра «Мяч соседу».	1	08,05	
65	Метание мяча с разбега. <i>ОБЖ. Стресс и его влияние на человека.</i>	1	15,05	
66	<b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с места – тест.	1	17,05	
67	Прыжок в длину с разбега.	1	22,05	
68	Подвижные игры. Подведение итогов	1	24,05	