

**Аннотация к рабочей программе дисциплины**  
**«Физическая культура 4 класс»**

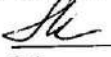
Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура. 4 класс» разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2019) и сборника «Концепция и программы для начальной школы в 2 частях» комплекта «Школа России».

**Программа содержит следующие разделы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета .
2. Содержание тем учебного курса.
- 3 Календарно-тематическое планирование.


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа с. Старый Хопер Балашовского района  
Саратовской области»

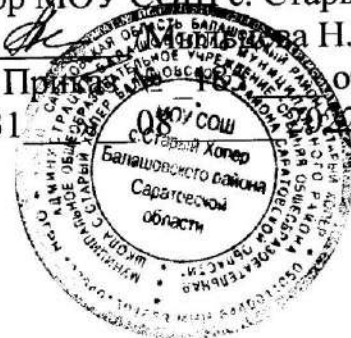
**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора  
по УВР МОУ СОШ с. Старый Хопер  
 / Морковская Л.П./  
« 31 » 08 2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МОУ СОШ с. Старый Хопер

 / Мазырина Н.Р./  
Приказ № 183 от  
« 31 » 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

4 класс

Учитель начальных классов: Конаныхина Надежда Николаевна

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № 1 \_\_\_\_\_

от « 31 » 08 2022 г.

2022-2023 учебный год.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### По окончании начальной школы учащиеся научатся

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

## 2. Содержание тем учебного курса

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования. Рабочая программа включает все темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по Физической культуре и авторской программой учебного курса.

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.

### 1. Легкая атлетика. Подвижные игры(27ч)

На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкоатлетические упражнения»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Куда укатаешься за два шага». На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

### 2. Гимнастика с элементами акробатики (24ч)

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».

### **3. Легкоатлетические упражнения(27ч)**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

### **4. Лыжная подготовка(24ч)**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

## **Тематическое планирование**

№ п./п.	Тематический блок	Количество часов (в год)
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	27
3	Гимнастика.	24
4	Лыжная подготовка	24
5	Легкая атлетика. Подвижные игры.	27
	Всего	<b>102</b>

### 3. Календарно – тематическое планирование уроков физкультуры в 4 классе.

№ п/п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
<b>I - 27ч</b>	<b>Легкая атлетика.(подвижные игры)</b> 1 четверть			
1	Знакомство с классом. Правила и техника безопасности . Разучивание технике высокого старта и технике прыжка с места. Рапорт учителю. Введение новых знаний.	1		
2- 3	Строй. ОРУ – беговые. Техника высокого старта и техника прыжка в длину с места. Игра « Круговая эстафета с этапом до 20 м. Введение новых знаний	2		
4	Строй. ОРУ – беговые. <b>Учёт бег 30 м с высокого старта.</b> Разучивание технике прыжка в длину с разбега. Мед бег до 3 мин. Введение новых знаний	1		
5- 6	Строй. ОРУ - прыжковые. <b>Учёт прыжки в длину с места.</b> Техника прыжка в длину с разбега.Разучивание технике метания мяча 150 г на дальность. Введение новых знаний	2		
7 -8	Строй. ОРУ- прыжковые. <b>Учёт челночный бег 3* 10м с кубиками.</b> Техника метания мяча 150 г . Мед бег до 4 мин.Комбинированный .	2		
9	Разучивание комплекса упр типа зарядки. Техника метания мяча. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	1		
10	Комплекс упр типа зарядки. <b>Учёт в метание мяча на дальность.</b> Бег в мед темпе до 5 мин. Комбинированный .	1		
11	Закрепление комплекса . <b>Учёт по подтягиванию на перекладине.</b> Комбинированный .	1		
12	<b>Учёт по выполнению комплекса.</b> Техника метания мяча в цель с 6 м.Игра «Салки»на время. Комбинированный .	1		

13-14	Строй. Техника метания мяча в цель.Разучивание передач баскетбольного мяча снизу двумя руками. Игра «Салки». Введение новых знаний	2		
15-16	ОРУ с большими мячами. Техника метания мяча в цель.Передачи мяча двумя руками снизу, передача от груди.Игра « Белые медведи». Комбинированный .	2		
17-18	Строй. <b>Учёт метания мяча в цель.</b> Техника передачи мяча от груди. Ведение мяча в движение. Введение новых знаний	2		
19-20	Строй. <b>Учёт технике передачи баскет мяча.</b> Техника ведения мяча. Полоса препятствий из 5 препятствий. Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный .	2		
21	Строй. Полоса препятствий. <b>Учёт технике ведения мяча с перемещением шагом.</b> Игра «День , ночь». Комбинированный .	1		
22-23	Техника ведения мяча на месте, и в движение. Подтягивание на перекладине. <b>Учёт в преодолении полосы препятствий из 5препятствий.</b> Комбинированный .	2		
24-25	ОРУ с гимнастической скакалкой. Техника и развитие силовых качеств при подтягивание. Техника ведения мяча бегом в командной эстафете. Комбинированный .	2		
26	ОРУ с гимнастической скакалкой. <b>Учёт в подтягивание на перекладине.</b> Комбинированный .	1		
27	Игра – эстафета с набивными мячами. Комбинированный .	1		
<b>II-21ч</b>	<b>Гимнастика. Подвижные игры.</b>			
28-29	Правила безопасности на уроках гимнастике. Строй. ОРУ. Акробатика- кувырок в сторону,стойка на лопатках, перекаты вперёд и назад. Введение новых знаний	2		
30-31	Строй. Комплекс утренней зарядки. Кувырки в сторону, стойка на лопатках. Разучивание 2-3 кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Введение новых знаний	2		
32-33	Строй. УГГ комплекс. 2-3 кувырка вперёд слитно. Стойка на лопатках. Вис завесом	2		

	двумя ногами.. Комбинированный			
34-35	Строй. <b>Учёт комплекса УГГ.</b> Мост из положения лёжа на спине. Кувырки вперёд , стойка на лопатках прогнувшись. Вис на согнутых руках. Комбинированный	2		
36-37	Строй. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. <b>Учёт 2-3 кувырков вперёд слитно.</b> Вис согнув ноги на низкой перекладине. Комбинированный	2		
38-39	Строй. ОРУ с гимнаст палкой. <b>Учёт стойки на лопатках.</b> Ходьба по бревну на носках, боком. Комбинированный	2		
40-41	Строй. <b>Учёт стойки на лопатках прогнувшись.</b> Игры – эстафеты. Лазание по канату в три приема. Комбинированный	2		
42	Строй. <b>Учёт комплекса упр с гимнаст палками.</b> Упражнения в лазание, перелазание по наклонной скамейки. Комбинированный	1		
43-44	Комплекс упр с набивными мячами. <b>Учёт по преодолению препятствий.</b> Соединение акробатических элементов. Опорный прыжок на козла. Комбинированный	2		
45-46	Комплекс с набивными мячами. Соединение простейших акробатических элементов. Опорный прыжок на стойку матов. Комбинированный	2		
47-48	Строй. Броски набивного мяча, ловля и передача. Гимнастическая полоса препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. Игра с мячами. <b>Учёт - подтягивание.</b> Комбинированный	2		
<b>3ч-30ч</b>	Строй. ОРУ. <b>Учёт по прыжкам с места.</b> Акробатические соединения. Игра «Салки». Комбинированный	2		
49-50				
51	Полоса препятствий. <b>Учёт челночный бег 3 * 10 м.</b> Игры-эстафеты. Комбинированный	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>			
52-54	Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Правила	3		



	поведения на уроках лыжной подготовки.			
55-57	Попеременный душажный ход с палками. Одновременный душажный ход с палками. Преодоление ворот при спуске	3		
58-60	Торможение «плугом». Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой. Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	3		
61-63	Игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». Подъем полуелочкой, спуски с поворотом и торможением.	3		
64-67	Попеременный душажный ход с палками. Одновременный душажный ход с палками. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	4		
68-69	Прохождение дистанции 2,5 км в медленном темпе, лыжные ходы.	2		
70-71	Игры на лыжах. Эстафета с этапом 50 м без палок. Прохождение дистанции 2,5 км	2		
72-73	Прохождение дистанции 1 км на скорость.	2		
74-75	Игры на лыжах. Катание с горок.	2		
	<b>Легкая атлетика. Подвижные игры.</b>			
76	Строй. Ору с гимнастической скакалкой. <b>Передача мяча в парах.</b> Введение новых знаний	1		
77	ОРУ в парах. Ведение и передачи мяча. Игра «Залётный мяч». Комбинированный	1		
78	ОРУ типа зарядки. Ведение мяча. Игры с элементами баскетбола. Комбинированный	1		
4ч-24ч	Инструктаж по технике безопасности. Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафеты с предметами. Прыжки в высоту с разбега. Комбинированный	2		
79-80				
81-82	Строй. ОРУ типа зарядки. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Закрепление прыжка в высоту. Разучивание метания мяча в	2		

	цель. Эстафеты с предметами Комбинированный			
83-84	ОРУ с набивными мячами.Прыжки в высоту. Метания мяча в цель.Игра»День и ночь». Комбинированный	2		
85	ОРУ с набивными мячами. <b>Учёт технике выполнения прыжка в высоту.</b> Игра «Воробьи и вороны». Комбинированный	1		
86-87	Строй .ОРУ с набивными мячами.Техника высокого старта. Учёт технике метания мяча в цель.Игра «Воробьи и вороны» Комбинированный	2		
88-89	ОРУ с гимнастическими скакалками. Стартовый разбег. <b>Учёт по преодолению препятствий.</b> Народная игра «Чижик» Комбинированный	2		
90-91	Мед. бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими скакалками. <b>Учёт технике высокого старта.</b> Игра « Охотники и утки». Комбинированный	2		
92-93	ОРУ с гимнастическими скакалками. Бег до 2 мин. Игра «Угонялушки» Комбинированный	2		
94-95	Бег до 3 мин.ОРУ в парах на сопротивление. <b>Учёт бег 3*10 м.</b> Метание мяча на дальность . Игра « Перестрелка». Комбинированный	2		
96	ОРУ- прыжковые. Метание мяча на дальность . <b>Учёт прыжка в длину с места.</b> Игра « Перестрелка». Комбинированный	1		
97-98	ОРУ- беговые. Метание мяча на дальность. Учёт бег 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. « Салки». Комбинированный	2		
99	Бег с чередованием с ходьбой. <b>Учёт метания мяча 150 г на дальность.</b> Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	1		
100	Встречные эстафеты до 20 м. <b>Учёт бег до 6 мин.</b> « Салки». Игры по выбору учащихся. Комбинированный	1		
101	Игра «Перестрелка». <b>Учёт прыжки с места .</b> Народные и подвижные игры. Комбинированный	1		
102	Игра «Перестрелка». «Салки». Правила поведения на открытых водоемах.	1		

	Комбинированный			
	<b>Всего</b>	<b>102</b>		