

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 4 класса А
на 2023-2024 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации: 1 год

РАССМОТРЕНО и *ОДОБРЕНО*
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2023 года
Руководитель кафедры
Т.Н. Шишкова

СОГЛАСОВАНО
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«29» августа 2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

1. Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха.
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих.

Познавательные:

- видеть красоту движений.
- с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях учащихся.

3. Предметные результаты.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. Физическое совершенствование

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. Гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения 22 час. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 47 час. 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.

Лыжная подготовка 16 час. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 15 час. 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 координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| 1 | Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 4 | Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 8 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-5 шагов. Игры на свежем воздухе. | 1 |
| 12 | ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры. | 1 |
| 13 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | Подвижные игры. | |
| 17 | Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. Игры «Стена», «Лабиринт», «Болото». | 1 |
| 18 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «Куры и лисы». | 1 |
| 19 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Волк во рву», «Салки с мячом». | 1 |
| 20 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Горелки», «Бездомный заяц». | 1 |
| 21 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Пограничники», «Волк во рву». | 1 |
| 22 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Вышибалы», «Салки с мячом». | 1 |
| 23 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Космонавты», «Два мороза». | 1 |
| 24 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки маршем», «К своим флажкам». | 1 |
| 25 | Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры. | 1 |
| 28 | Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры. | 1 |
| 29 | Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад. Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад. Подвижные игры. | 1 |
| 31 | Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры. | 1 |
| 32 | Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры. | 1 |
| 33 | Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. (д). Подвижные игры. | 1 |
| 34 | Равновесие ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Подвижные игры. | 1 |
| 35 | Упражнения с обручем. Строевые упражнения. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | ногами на гимнастической скамейке (см.) Игра 1 «Прыгуны и пятнашки». | |
| 36 | Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической перекладине. Приём норм в подтягивании (М - из виса - на высокой перекладине, Д - из виса лёжа – на низкой перекладине. Подвижные игры. | 1 |
| 37 | Упражнения со скакалкой. Сдача норматива в прыжках через скакалку за 30 сек. Подвижные игры. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок - запрыгивание на горку матов в упор присев, спрыгивание с горки матов из И.П. «Старт пловца», выпрыгивание вверх в стойку ноги врозь, руки в стороны. Подвижные игры. | 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры. | 1 |
| 43 | Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры. | 1 |
| 44 | Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры. | 1 |
| 45 | Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры. | 1 |
| 46 | Строевые упражнения. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнутых ногах. Подвижные игры. | 1 |
| 47 | Равновесие ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами .Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Сдача теста - поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.). Подвижные игры. | 1 |
| 48 | Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. | 1 |
| 49 | Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. | 1 |
| 50 | Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м | 1 |
| 51 | Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м | 1 |
| 52 | Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении. | 1 |
| 53 | Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 54 | Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Безшажный ход 300м. Игры на воздухе. | 1 |
| 55 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе. | 1 |
| 56 | Строевая подготовка на лыжах. Безшажный ход 300м. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1500м | 1 |
| 57 | Гигиенические основы физической культуры. Требования к экипировке лыжника. Признаки переохлаждения. Оказание первой помощи при обморожении. | 1 |
| 58 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе. | 1 |
| 59 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе. | 1 |
| 60 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе. | 1 |
| 61 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м. Торможение упором. Игры на воздухе. | 1 |
| 62 | Ходьба на лыжах скользящим шагом 1200м. Торможение упором. Игры на воздухе. | 1 |
| 63 | Поворот переступанием. Спуск под уклон в высокой и низкой стойках. | 1 |
| 64 | Попеременно двухшажный ход без палок до 800м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой» | 1 |
| 65 | Попеременно двухшажный ход без палок до 600м. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой» | 1 |
| 66 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |
| 68 | Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель». | 1 |
| 69 | Подвижные игры . « Подвижная цель» « Мяч ловцу» | 1 |
| 70 | Подвижные игры« Подвижная цель» « Мяч ловцу» . | 1 |
| 71 | Подвижные игры. «Вызови по имени» | 1 |
| 72 | Подвижные игры . «Гонка мяча по кругу» | 1 |
| 73 | Подвижные игры «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |
| 74 | Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель». | 1 |
| 75 | Подвижные игры.«Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 76 | Подвижные игры. «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель». | 1 |
| 77 | Подвижные игры. «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель». | 1 |
| 79 | Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча». | 1 |
| 80 | Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». | 1 |
| 81 | Подвижные игры на основе баскетбола «Метко в цель», «Салки с ведением б/б мяча». | 1 |
| 82 | Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель». | 1 |
| 83 | Подвижные игры на основе баскетбола «Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану». | 1 |
| 84 | Техника безопасности на уроке физической культуре. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике. | 1 |
| 85 | Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Подвижные игры. | 1 |
| 86 | Высокий старт. Специально беговые упражнения. Бег - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Подвижные игры. | 1 |
| 87 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. | 1 |
| 88 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 89 | Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 |
| 90 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения на одной, двух ногах с продвижением вперед. В длину с места. «К своим флажкам». | 1 |
| 91 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижные игры. | 1 |
| 92 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Подвижные игры. | 1 |
| 93 | Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. | 1 |
| 94 | Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры. | 1 |
| 95 | Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подвижные игры. | 1 |
| 96 | Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Подвижные игры. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 97 | Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |
| 98 | Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |
| 99 | Подвижные игры на основе лёгкой атлетики «Салки», «Два мороза». | 1 |