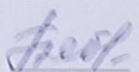
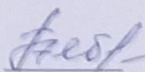



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шиковская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МС	Заместитель директора по УВР	Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шиковской средней школы
 / Бебякина Э.А./	 / Бебякина Э.А./	 Прокофьева А.В./
Протокол № 1 от 31.07.2023 г.	«31»_07_2023 г.	Приказ № 35 от 31.07.2023 г.

## Рабочая программа

учебного предмета/курса «Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура»

Уровень, класс, учебный год: НОО, 4 класс, 2023-2024 г.

Срок реализации программы: 1 год

Разработана учителем физической культуры: Дегтяревым В.Н.

с.Шиковка  
2023 г.

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

**курса в соответствии с ФГОС ;**

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 учетом требований ее 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 следующие умения:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

### **Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

## **2.Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

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. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, 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. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов; опускание в упор стоя на колене.

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».

#### **Легкая атлетика**

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «согну ноги». Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метание теннисного мяча с места на точность, на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Низкий старт.

#### **Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.»

## **Подвижные игры**

На закрепление и совершенствование навыков бега : «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках : «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

На закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам и в цель, удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

На комплексное развитие координационных способностей: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** Овладение техникой передвижения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	10
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1
2	2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1
3	3	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1
4	4	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1
5	5	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1
6	6	Прыжок в длину. учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1
7	7	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1
8	8	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1
9	9	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	1
10	10	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	17
11	1	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	3	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	6	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1
17	7	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18	8	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и	

		точно».	1
19	9	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	11	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	12	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23	13	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «»Перестрелка».	1
24	14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	15	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	16	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	17	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
28	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1
31	4	Кувырок назад, кувырок вперед	1
31	5	Перелезание через препятствия.	1
33	6	Лазанье по канату в три приема.	1
34	7	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1
35	8	Висы на гимнастической стенке.	1
36	9	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1
37	10	Лазанье по канату в три приема - учет	1
38	11	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
39	12	Мост с помощью и самостоятельно.	1
40	13	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1
41	14	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
42	15	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1
43	16	Упражнения на разновысоких брусьях.	1
44	17	Акробатическая комбинация - учет	1

45	18	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1
46	19	Мост с помощью и самостоятельно.	1
47	20	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке) - Учет.	1
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	2	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1
51	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
52	4	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1
53	5	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1
54	6	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
55	7	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1
56	8	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1
57	9	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1
58	10	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
59	11	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1
60	12	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1
61	13	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1
62	14	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1
63	15	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1
64	16	Спуски с пологих склонов - учет Дистанция до 2,5 км	1
65	17	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1
66	18	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1
67	19	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
68	20	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	1
69	21	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1
70	22	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1
71	23	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1
72	24	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	1
73	25	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1
74	26	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1
75	27	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1
76	28	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1
77	29	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1
78	30	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>13</b>
79	1	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1
80	2	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
81	3	Ведение мяча с изменением направления.	1



82	4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
83	5	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1
84	6	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
85	7	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1
86	8	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1
87	9	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
88	10	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1
89	11	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1
90	12	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1
91	13	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1
		<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>11</b>
92	1	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1
93	2	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1
94	3	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1
95	4	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1
96	5	Техника челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место»	1
97	6	Челночный бег 3х10 м- учет. Эстафеты.	1
98	7	Шестиминутный бег. Метание мяча.	1
99	8	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	1
100	9	Бег 1500 м без учета времени.	1
101	10	Подтягивание, наклон туловища вперед -учет. Игра «Конники-спортсмены».	1
102	11	Эстафеты. Закрепить пройденный материал. Итоги.	1
		<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>