


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ермолаевская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано заместителем директора  
по учебной работе

Корневой Д. А. 

Утверждено директором  
МКОУ «Ермолаевская СОШ»  
Приказ № 148 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
в 4 классе

Составитель:

Учитель физической культуры  
Ижболдин Денис Александрович  
МКОУ «Ермолаевская СОШ»

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **учащихся 4 класса** начальной школы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы М.:Просвещение, 2012г). При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы**:

1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012года

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального

государственного образовательного стандарта начального общего образования»

3.Приказ Минобразования Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

4.Учебный план образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

5.Годовой календарный учебный график образовательного учреждения на 2018-2019учебный год.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы 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, укреплению здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе 4 класс (3 часа в неделю, 102часа).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процесс можно использовать учебник: Физическая культура. 1-4 классы учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях.- Москва: Просвещение, 2011г.**Планируемые результаты освоения учебного курса**

### Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематический план

№	Программный материал	Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
	Легкоатлетические упражнения	11			10
2	кроссовая подготовка	8			
3	Подвижные игры	8	3	2	8
4	Гимнастика с элементами акробатики		18		
5	Льжная подготовка			21	
6	Спортивные игры Баскетбол Волейбол Футбол			4	5 4
	Итого	27	21	27	27

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во час</i>	<i>Вид контро-ля</i>
1.	ТБ на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1	Текущий
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м. Олимпийские игры: история возникновения.	1	Бег 30 м.
3.	Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами	1	Текущий
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	<b>1</b>	Текущий
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	1	Челночный бег 3x10м
6.	Эстафеты с предметами и без них.	1	Текущий
7.	Прыжки в длину с места.	1	Текущий
8.	Прыжок в длину с места на результат..	<b>1</b>	Прыжок в длину с места
9.	Соревнования между командами «Самый быстрый»	1	бег на 60м.
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1	Подтягивание
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	1	Текущий
12.	Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.	1	Текущий
13.	Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	Текущий
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	Текущий
15.	Эстафеты с мячами.	1	Текущий
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	Текущий
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	Гибкость.
18.	Эстафеты между командами	1	Текущий
19.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	Текущий
20.	Шестиминутный бег на результат.	<b>1</b>	Шестиминутный бег
21.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1	Текущий
22.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	1	Текущий

23.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий	1	Тест№1
24.	Встречные эстафеты без предметов и с предмета-ми	1	Текущий
25.	Бег 1 км на результат.	1	Бег 1 км
26.	Подвижные игры.	1	Текущий
27.	Эстафеты между командами	1	Текущий
28.	Кувырок вперёд и назад.Строевые упражнения.ТБ	1	Текущий
29.	Акробати-ка. Строевые упражне-ния.	1	Текущий
30.	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	1	Текущий
31.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках.	1	Текущий
32.	Тест на гибкость. Акробати-ка.	1	Гибкость
33.	Соревнование «Чья «березка» лучше	1	Текущий
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражне-ния.	1	Прыжки через скакалку.
35.	Висы. Комбинация на н/перекладине	1	Текущий
36.	Висы. Комбинация на н/перекладине	1	Текущий
37.	Отжима-ние от скамейки	1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
38.	Висы. Подтягивание	1	Подтягивание
39.	Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	Текущий
40.	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Подъем туловища из положения лежа на спине.
41.	Опорный прыжок, лазание	1	Текущий

	по канату		
42.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию).	1	Текущий
43.	Опорный прыжок, лазание по канату	1	Текущий
44.	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	1	лазание по канату
45.	Эстафеты с предмета-ми.	1	Тест №2
46.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия	1	Текущий
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия с набивными мячами.	1	Приседание
48.	Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию).	1	Текущий
49.	Лыжная подготовка Одновременный двушажный ход ТБ	1	Текущий
50.	Техника спусков и подъемов с палками и без них; торможения плугом.	1	Текущий
51.	Техника спусков и подъемов с палками и без них; торможения плугом.	1	Текущий
52.	Техника спусков и подъемов с палками и без них; торможения плугом.	1	Текущий
53.	Поворот переступанием в движении	1	Текущий
54.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
55.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
56.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
57.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
58.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
59.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
60.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий
61.	Подъем на склон полуелочкой	1	Текущий

62.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	Текущий
63.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	Текущий
64.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	Текущий
65.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	Текущий
66.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	Текущий
67.	Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	1	прохождение 1км
68.	Техника спусков и подъемов с палками и без них; торможения плугом.	1	Текущий
69.	Техника спусков и подъемов с палками и без них; торможения плугом.	1	Тест№3
70.	Баскетбол	1	Текущий
71.	Баскетбол	1	Текущий
72.	Баскетбол	1	Текущий
73.	Баскетбол	1	Текущий
74.	Подвижн-ые игры с элемента-ми баскетбо-ла	1	Текущий
75.	«Стремительные передачи»		Текущий
76.	Подвижн-ые игры с элемента-ми баскетбо-ла	1	Текущий
77.	Подвижн-ые игры с элемента-ми баскетбо-ла (учёт)	1	Текущий
78.	Волейбол прием мяча и передача мяча	1	Текущий
79.	Волейбол прием мяча и передача мяча	1	Текущий
80.	Волейбол прием мяча и передача мяча	1	Текущий



81.	Волейбол подача мяча, прием мяча и передача мяча	1	Текущий
82.	Волейбол подача мяча	1	Текущий
83.	Подвиж-ные игры с элемента-ми волейбола	1	Текущий
84.	Подвиж-ные игры с элемента-ми волейбола .	1	Текущий
85.	Подвиж-ные игры с элемента-ми волейбола	1	Текущий
86.	Футбол	1	Текущий
87.	Футбол	1	Текущий
88.	Футбол	1	Текущий
89.	Футбол	1	Текущий
90.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
91.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
92.	Подвижные игры с элементами футбола	1	Тест № 4
93.	ТБ лёгкой атлетикой выполне-нии прыжков, метания и беговых упражне-ний	1	Шестиминутный бег
94.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	1	Текущий
95.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров.	1	Метание малого мяча
96.	Эстафеты с мячом с различных стартов.	1	Текущий
97.	Челночный 3х10м бег (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	1	Челночный 3х10м бег
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	1	Бег 30 м
99.	Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1	Текущий
100.	Прыжки в длину с места на результат.	1	Прыжки в длину с места
101.	Подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	1	Подтягивание на перекладине
102.	Игры и эстафеты с мячами	1	

### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

**Контрольные нормативы** –проводятся в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Физические способности	Контрольные упражнения тест	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м –сек	7	7,5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
		8	7,1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		9	6,8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.4
		10	6,6	6.5-5.6	5.1	6.6	6.5-5.6	5.1
Координационные	Челночный бег 3x10м	7	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
		8	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.9
		9	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.2
		10	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	8.8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места –см	7	100	135	155	85	130	150
		8	110	145	165	90	140	155
		9	120	150	175	110	150	160
		10	130	160	185	120	150	165
Выносливость	6-минутный бег –м	7	700	900	1100	500	800	900
		8	750	950	1150	550	850	950
		9	800	1000	1200	600	900	1000
		10	850	1050	1250	650	950	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя – см	7	1	3-5	9	2	6-9	12.5
		8	1	3-5	7.5	2	5-8	11
		9	1	3-5	7.5	2	6-9	13
		10	2	4-6	8.5	3	7-10	14
Силовые	Подтягивание м- высокая перекладина, д-низкая из положения вис лежа кол-во раз	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Тестовые** нормативы проводятся в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол- во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол- во раз)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40

	во раз/мин)	д	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
--	-------------	---	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------