




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича  
Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования  
Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.	Согласовано с зам.директора по УВР  /Козонова Б.К.	«Утверждаю»  Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»  /Доева И.Э./ От 01.09.2022г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.  
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

# **Пояснительная записка**

## **к рабочей программе по физической культуре**

**(4 класс)**

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

**Цель курса**-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
2. Рабочие программы по физической культуре;
3. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
4. методические издания по физической культуре для учителей;

### **рабочая программа по физической культуре 4 класс**

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:  
стенка гимнастическая;  
скамейки гимнастические;  
маты гимнастические;  
мячи набивные;  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные);  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная;  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
аптечка медицинская;  
перекладина навесная; канат для лазания.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

№ урока п/п	Дата проведения		ТЕМА УРОКА
	план	факт	

1			Техника безопасности на уроках л/атлетики. Экспресс- тесты: 6-ти минутный бег, прыжок в длину с места, челночный бег3х10 м, метание набивного мяча сидя из-за головы.
2			Бег на короткие дистанции 60м. Встречная эстафета. Подвижные игры.
3			Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт.
4			Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол».
5			Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега в прыжках в длину.
6-7			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» . Прыжок в длину с места. Эстафеты.
8-9			Метание малого мяча на дальность с разбега. П/и.
10			Эстафеты и игры с использованием мячей.
11			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Техника разбега при прыжке в высоту.
12			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Метание малого мяча на дальность.
13			Баскетбол: правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе.
14			Баскетбол: передача мяча двумя руками то груди на месте. Эстафеты с использованием мячей.
15			Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции. Метание малого мяча на дальность.
16-17			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. Подвижные игры.
18			Кроссовая подготовка: ходьба и бег без учета времени.
19			Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд. Упражнение в равновесии.
20			Кувырок вперёд. Лазание по гимнастической скамейке.
21			Закаливание. Стойка на лопатках. Перестроение в три шеренги и обратно.
22			Кувырок назад из упора присев. «Мостик».

23			Опорный прыжок через козла, вскок в упор стоя на коленях, ноги врозь, строевые упражнения.
24			Лазание по канату. Висы на гимнастической стенке.
25			Эстафеты с использованием гимнастических скамеек, стенки.
26			Стойка на лопатках. «Мост» с помощью. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.
27			Ходьба по рейке гимнастической скамейки (равновесие). П/и.
28			Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд.
29			Лазание по гимнастической стенке, перелезание с пролёта на пролёт. Висы на г/стенке. Эстафеты.
30			Лазание по канату. Строевые упражнения на месте и в движении.эстафеты.
31			Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии. П/и.
32			Подвижные игры: «охотники и утки», «пионербол». Подведение итогов четверти.
33			Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения игроков в волейболе.
34 35			Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. Передвижения приставным шагом в правую и левую сторону.. П/и.
36			Волейбол: приём и передача мяча двумя руками снизу. Прыжок вверх толчком с небольшого разбега.
37			Эстафеты с использованием мячей.
38			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «день и ночь», «Охотники и утки».
39			Волейбол. Передача мяча сверху. Строевые упражнения. П/и.
40			Волейбол. Нижняя пряма подача. Передача мяча сверху. Эстафеты.
41			Подвижные игры: «вызов номеров», «пионербол», «охотники и утки».
42 43			Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игроков в баскетболе.

44			Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передвижение приставным шагом с изменением направления движения. Передача мяча.
45			Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении.
46			Эстафеты с элементами баскетбола.
47 48			Баскетбол. Ведение мяча в движении с изменением направления движения (змейкой). Передача мяча на месте.
49			Баскетбол. Передача мяча от груди двумя руками в движении. Передача мяча одной от плеча.
50			Передача мяча одной рукой от плеча .Кроссовая подготовка. Подвижные игры.
51			Броски мяча в корзину с места и в движении. Эстафеты. Кроссовая подготовка.
52			Подвижные игры с элементами баскетбола; с использованием обручей и мячей.
53 54			Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции. Метание малого мяча в цель.эстафеты
55 56			Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 5 мин.. Прыжки со скакалкой .П/и.
57			Кроссовая подготовка: техника постановки ноги во время бега, чередование ходьбы и бега (80м бег, 100м ходьба). П/и.
58			Кроссовая подготовка: равномерный бег до 6 мин, чередование ходьбы и бега (90 м бег, 90 м ходьба).
59			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы».Техника разбега прыжков в высоту. Подвижные игры.
60			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Челночный бег 3х10 м. С/и.
61			Подвижные игры с мячами. Эстафеты с использованием обручей и кеглей.
62 63			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Эстафеты.
64 65			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. П/и.
66			Бег на короткие дистанции 60 м. Высокий старт. Эстафеты с мячами.

			Экспресс тесты: подтягивание на перекладине, челночный бег 3х10м, метание набивного мяча сидя из-за головы, наклон туловища вперёд, 6-ти минутный бег.
67 68			Метание малого мяча на дальность с разбега. Челночный бег 3х10м. П/и.

## Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Патрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.