



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей физической культуры

Руководитель ШМО Глушак В.П.

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Сте

/Патяева С.А./

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Вешкаймского  
лицей имени Б.П.Зиновьева при  
УлГТУ

Орлова А.Ю.

Приказ от 29.08.2022г. № 273



**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс 4А,4Б,4В

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Глушак Василий Петрович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009г. №373
2. Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ Вешкаймского лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023г. № 272;
3. Федеральной рабочей программы по учебному предмету «физическая культура», утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 года № 372

Учебник: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. - М.: Просвещение, 2020г.

Рабочую программу составил (а) Глушак В.П.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **Содержание учебного предмета, курса**

##### **Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической

подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### **Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### **Спортивно-оздоровительная физическая культура**

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	43
Гимнастика с элементами акробатики	24
Подвижные и спортивные игры	8
Лыжная подготовка	20
Подвижные игры с элементами спортивных игр	7
Итого	102

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

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата			Фактически
			По плану			
			4А	4Б	4В	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>				
1	Техника безопасности на спортивной площадке.. Высокий старт.	1	01.09	01.09	01.09	
2-3	Бег с ускорением. Тест-прыжок в длину с места.	2	04.09 06.09	04.09 06.09	04.09 06.09	
4-5	Высокий старт. Тест-бег 30 м.	2	08.09 11.09	08.09 11.09	08.09 11.09	
6-7	Прыжки в длину с разбега. Тест-подтягивание.	2	13.09 15.09	13.09 15.09	13.09 15.09	
8-9	Метание мяча в цель. Развитие	2	18.09	18.09	18.09	

	прыгучести.		20.09	20.09	20.09	
10-11	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Тест- 6 мин.	2	22.09 25.09	22.09 25.09	22.09 25.09	
12-13	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Тест- челночный бег 3*10 м .	2	27.09 29.09	27.09 29.09	27.09 29.09	
14-15	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	02.10 04.10	02.10 04.10	02.10 04.10	
16	Развитие выносливости Построения и перестроения. Эстафета с бегом и прыжками.	1	06.10	06.10	06.10	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>8</b>				
17-18	Преодоление препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам.	2	16.10 18.10	16.10 18.10	16.10 18.10	
19-20	Ловля и передача мяча. Эстафета с мячами.	2	20.10 23.10	20.10 23.10	20.10 23.10	
21-22	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча. Игры.	2	25.10 27.10	25.10 27.10	25.10 27.10	
23-24	Ведение мяча. Баскетбол по упрощённым правилам.	2	30.10 01.11	30.10 01.11	30.10 01.11	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>24</b>				
25	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперёд.	1	03.11	03.11	03.11	
26-27	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд. Игры.	2	06.11 08.11	06.11 08.11	06.11 08.11	
28-29	Стойка на лопатках согнув ноги с перекатом вперёд в упор присев. Режим дня и личная гигиена.	2	10.11 13.11	10.11 13.11	10.11 13.11	
30-31	Кувырок в сторону. Акробатические	2	15.11	15.11	15.11	



	соединения из разученных элементов. Эстафета.		17.11	17.11	17.11	
32-33	Акробатические соединения из разученных элементов. Висы и упоры. Эстафета.	2	27.11 29.11	27.11 29.11	27.11 29.11	
34-35	Лазание по наклонной скамейке. Висы и упоры. Игры.	2	01.12 04.12	01.12 04.12	01.12 04.12	
36-37	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Эстафета.	2	06.12 08.12	06.12 08.12	06.12 08.12	
38-39	Лазание по канату. Игры.	2	11.12 13.12	11.12 13.12	11.12 13.12	
40-41	Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие. Игры.	2	15.12 18.12	15.12 18.12	15.12 18.12	
42-43	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивание через набивные мячи.	2	20.12 22.12	20.12 22.12	20.12 22.12	
44-45	Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра.	2	25.12 27.12	25.12 27.12	25.12 27.12	
46-47	Круговая тренировка с элементами акробатических упражнений. Игры.	2	29.12 08.01	29.12 08.01	29.12 08.01	
48	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости.	1	10.01	10.01	10.01	
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>20</b>				

49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1	12.01	12.01	12.01	
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	15.01	15.01	15.01	
51-52	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	2	17.01 19.01	17.01 19.01	17.01 19.01	
53	Скользкий шаг без палок. Повороты на месте	1	22.01	22.01	22.01	
54-56	Скользкий шаг с палками. Подъём лесенкой и ёлочкой.	3	24.01 26.01 29.01	24.01 26.01 29.01	24.01 26.01 29.01	
57-58	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	2	31.01 02.02	31.01 02.02	31.01 02.02	
59-60	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Спуск с небольшого склона.	2	05.02 07.02	05.02 07.02	05.02 07.02	
61-62	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски.	2	09.02 12.02	09.02 12.02	09.02 12.02	
63	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета.	1	14.02	14.02	14.02	
64-65	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2	16.02 26.02	16.02 26.02	16.02 26.02	
66-67	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	28.02 01.03	28.02 01.03	28.02 01.03	
68	Соревнования "Лыжные гонки".	1	04.03	04.03	04.03	

	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>7</b>				
69	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра-пионербол.	1	06.03	06.03	06.03	
70-72	Ловля и передача мяча с параллельным смещением игроков. Игра- пионербол.	3	11.03 13.03 15.03	11.03 13.03 15.03	11.03 13.03 15.03	
73-75	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	3	18.03 20.03 22.03	18.03 20.03 22.03	18.03 20.03 22.03	
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>27</b>				
76	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег разными способами. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1	25.02	25.02	25.02	
77-78	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	2	27.03 29.03	27.03 29.03	27.03 29.03	
79-80	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе. Тест-наклон вперёд из положения сидя.	2	01.04 03.04	01.04 03.04	01.04 03.04	
81-82	Прыжки и их разновидности. Тест-прыжок в длину с места.	2	05.04 15.04	05.04 15.04	05.04 15.04	
83-84	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча. Тест - челночный бег 3*10м.	2	17.04 19.04	17.04 19.04	17.04 19.04	

85-86	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Тест-бег 30 м.	2	22.04 24.04	22.04 24.04	22.04 24.04	
87-88	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Тест-подтягивание.	2	26.04 29.04	26.04 29.04	26.04 29.04	
89-90	Прыжки в длину с разбега. Тест-6 мин.	2	03.05 06.05	03.05 06.05	03.05 06.05	
91-92	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением. Подвижные игры.	2	08.05 10.05	08.05 10.05	08.05 10.05	
93-94	Бег 1000 м на результат. Игра мини- футбол.	2	13.05 15.05	13.05 15.05	13.05 15.05	
95-96	Лёгкоатлетическая эстафета. Бег в медленном темпе. Игра мини-футбол.	2	17.05 20.05	17.05 20.05	17.05 20.05	
97-98	Преодоление полосы препятствий. Игра мини-футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоёмах.	2	22.05 24.05	22.05 24.05	22.05 24.05	
99- 102	Резерв	4				



