

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Сурский район"**

**МОУ СШ с.Хмелёвка**

**УТВЕРЖДЕНО**

**И.о.директора**

---

Валяева Н.С.  
Приказ № от «30» августа  
2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 4 класса**

**Хмелевка 2023**

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**11. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### Предметные результаты

- 1) 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;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) 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).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Основы знаний о физической культуре.*

История развития физической культуры в России, ее роль и значение. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п. . Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации типа: “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.

### *Легкая атлетика.*

*Прыжки:* в длину

*Высокий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### *Лыжные подготовка.*

*Передвижения на лыжах:* «одновременный одношажный» ход.

### *Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* задания на координацию движений типа: “Веселые задачи”, “Запрещенное движение“ (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

*На материале легкой атлетики:* “Пятнашки в парах (тройках)”, “Подвижная цель”, “Не давай мяча водящему”.

*На материале лыжной подготовки:* “Куда укатиться за два шага”, “Круговая лапта”.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* ведение мяча, броски мяча в корзину; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Волейбол:* подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Содержание раздела «Правила ТБ» включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений.

Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей;
- историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся
- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.
- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС НОО (осознание российской гражданской идентичности; сформированность ценностей самостоятельности и инициативы; готовность обучающихся к

саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.)

- Воспитательная деятельность планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности.
- Программа воспитания реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС НОО и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:
  - Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
  - Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
  - Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
  - Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.

- Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.
- Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.
- Ценности научного познания, ориентированного на воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
- Воспитательный потенциал предмета может быть реализован через участие обучающихся в мероприятиях, предусмотренных Федеральным календарным планом воспитательной работы:

#### Сентябрь:

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности.

#### Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День учителя;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;
- Третье воскресенье октября: День отца.



#### Ноябрь:

- 4 ноября: День народного единства;
- 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
- Последнее воскресенье ноября: День Матери;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

#### Декабрь:

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

#### Январь:

- 25 января: День российского студенчества;
- 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

#### Февраль:

- 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;
- 8 февраля: День российской науки;
- 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День защитника Отечества.

#### Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
- 27 марта: Всемирный день театра.

#### Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

#### Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;

- 9 мая: День Победы;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 22 июня: День памяти и скорби;
- 27 июня: День молодежи.

Июль:

- 8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

- Вторая суббота августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 27 августа: День российского кино.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------|
| 1        | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег.        |
| 2        | Техника высокого старта с последующим ускорением.                    |
| 3        | Спринтерский бег. Эстафеты с предметами                              |
| 4        | Бег 30 м с высокого старта на результат.                             |
| 5        | Прыжки в длину. Развитие силы.                                       |
| 6        | Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше» |
| 7        | Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.                 |
| 8        | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.   |
| 9        | Метание малого мяча. Эстафеты с мячами.                              |
| 10       | Метание малого мяча. Тестирование.                                   |

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| 11 | Бег на средние дистанции                                              |
| 12 | Бег на средние дистанции. Подвижные игры на материале спортивных игр. |
| 13 | Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.         |
| 14 | Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости.                 |
| 15 | Бег по пересечённой местности.                                        |
| 16 | Бег 1 км на результат.                                                |
| 17 | ИТ. Висы. Строевые упражнения.                                        |
| 18 | Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения.                       |
| 19 | Висы. Строевые упражнения.                                            |
| 20 | Висы. Строевые упражнения. Отжимание.                                 |
| 21 | Акробатика. Кувырок вперед.                                           |
| 22 | Акробатика. Кувырок вперед и назад.                                   |
| 23 | Тест на гибкость. Акробатика.                                         |
| 24 | Акробатика. «Мост» из и.п. лежа на спине.                             |
| 25 | Акробатика. «Мост» из и.п. лежа на спине. Прыжки через скакалку.      |
| 26 | Акробатические комбинации. Круговая тренировка.                       |
| 27 | Акробатические комбинации. Эстафеты с мячами.                         |
| 28 | Акробатические комбинации. Соревнования «лучший акробат».             |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке. Челночный бег 3x10м                 |
| 30 | Лазанье по гимнастической стенке и висы. Эстафеты.                    |
| 31 | Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места.             |
| 32 | Лазанье по гимнастической стенке и висы.                              |
| 33 | ИТ. Значение подвижных игр.                                           |
| 34 | Подвижные игры                                                        |
| 35 | Подвижная игра «Пионербол»                                            |
| 36 | Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»                        |
| 37 | Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей.               |
| 38 | Упражнения с мячом. Подвижные игры.                                   |
| 39 | Броски мяча через волейбольную сетку.                                 |
| 40 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                                 |
| 41 | Броски волейбольного мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».     |
| 42 | Эстафеты с волейбольными мячами.                                      |
| 43 | Прием и передача мяча.                                                |
| 44 | Прием и передача мяча. Подвижная игра «Пионербол»                     |
| 45 | Прием и передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»          |
| 46 | Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры.                        |
| 47 | Прием и передача мяча в парах. Подвижные игра на основе волейбола.    |
| 48 | Подвижные игры на основе волейбола.                                   |

|    |                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | ИТ. Передвижение на лыжах.                                                                    |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.                                   |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.                                   |
| 52 | Попеременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.                                   |
| 53 | Освоение техники одновременного одношажного хода.                                             |
| 54 | Одновременный одношажный ход                                                                  |
| 55 | Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км.                                  |
| 56 | Поворот переступанием при спуске с небольшого склона.                                         |
| 57 | Поворот переступанием при спуске с небольшого склона. Передвижение на лыжах.                  |
| 58 | Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью              |
| 59 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»                                                    |
| 60 | Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Развитие выносливости.                                     |
| 61 | Учет навыков подъема «полуелочкой» и «лесенкой»                                               |
| 62 | Техника перехода с попеременного двухшажного хода на двухшажный одношажный ход                |
| 63 | Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход             |
| 64 | Совершенствование техники перехода лыжных ходов.                                              |
| 65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                               |
| 66 | Передвижение на лыжах по пересеченной местности                                               |
| 67 | ИТ. правила и технические приемы подвижных игр.                                               |
| 68 | Подвижные игры с элементами эстафет                                                           |
| 69 | Подвижные игры.                                                                               |
| 70 | Игры и эстафеты с мячами.                                                                     |
| 71 | Стойка игрока и перемещения.                                                                  |
| 72 | Ловля и передача мяча.                                                                        |
| 73 | Ловля и передача мяча.                                                                        |
| 74 | Ведение мяча. Ловля и передача.                                                               |
| 75 | Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча.                                                       |
| 76 | Броски мяча. Подвижные игры.                                                                  |
| 77 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры.                                                        |
| 78 | Броски мяча. Эстафеты с мячами.                                                               |
| 79 | Броски мяча. Развитие силовой выносливости.                                                   |
| 80 | Броски мяча после ведения.                                                                    |
| 81 | Броски мяча после ведения. Подвижные игры.                                                    |
| 82 | Правила мини-баскетбола. Ведение, ловля и броски мяча.                                        |
| 83 | Ведение, броски и ловля мяча. Мини-баскетбол                                                  |
| 84 | Ведение, броски, ловля мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места. |
| 85 | Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                                        |
| 86 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам                                                         |
| 87 | Подвижные игры с элементами баскетбола                                                        |
| 88 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие силовых способностей.                        |
| 89 | Мини-баскетбол. Круговая тренировка                                                           |

|     |                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90  | Эстафеты с элементами баскетбола.                                                              |
| 91  | Развитие выносливости. Круговая тренировка                                                     |
| 92  | ИТ. Кроссовая подготовка                                                                       |
| 93  | Развитие выносливости. Кроссовый бег до 10 мин.                                                |
| 94  | Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.                                          |
| 95  | Бег с ускорением от 20 до 30 м. Старты с различных и.п.                                        |
| 96  | Бег с ускорением от 20 до 30 м. Эстафеты.                                                      |
| 97  | Бег 30 м с высокого старта.                                                                    |
| 98  | Бег 30 м с высокого старта. Тестирование                                                       |
| 99  | Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.                                        |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.<br>Спец.беговые упражнения. |
| 101 | Прыжки в длину. Игры с мячом.                                                                  |
| 102 | Прыжки в длину с места. Тестирование                                                           |