
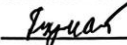


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ак-Чыраанская средняя общеобразовательное учреждение
Овьюрского кожууна» Республики Тыва

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
 Д. Р. Тумат

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Тумат Д-Х.О.
«29» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 4 класс

Уровень образования: начальное общее образование

Количество часов: в год 102, в неделю 3

Уровень: базовый

Программа разработана на основе авторской программы В. И. Ляха.

Учебник: Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений.
В.И. Лях., М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

Составитель: Таспанчик Айя Анатольевна
Квалификационная категория: СЗД

Ак-Чыраа – 2023 г.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

- 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.
 - 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.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический

- мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
 - *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс (102 ч)

| | |
|------------------------------|--|
| 1. Базовая часть: | Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля); |
| | Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения); |
| | Кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости); |
| | Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); |
| | Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом). |
| 2. Вариативная часть: | Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола. |

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

4 класс

| № урока | Тема урока | Часы | Дата проведения | |
|---|---|------|-----------------|------|
| | | | План | Факт |
| Раздел 1. Легкая атлетика (24ч.) | | | | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение». | 1 | | |
| 2 | Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств. | 1 | | |
| 3 | Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | |
| 4 | Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | |
| 5-6 | Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | |
| 7-8 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | |
| 9 | Челночный бег 3х10. | 1 | | |
| 10-11 | Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч». | 2 | | |
| 12-13 | Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч». | 2 | | |
| 14-15 | Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета. | 2 | | |
| 16-17 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м). | 2 | | |
| 18-19 | Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин. | 2 | | |
| 20-21 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса». | 2 | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--|--|
| 22-23- 24 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета». | 3 | | |
| 25 | Контрольный урок. | 1 | | |
| Раздел 2. «Гимнастика» (25 ч.) | | | | |
| 26 | Вводный урок. Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки». | 1 | | |
| 27 | Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч». | 1 | | |
| 28 | Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома» | 1 | | |
| 29 | Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры» | 1 | | |
| 30-31- 32 | Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону). | 3 | | |
| 33 | Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура». | 1 | | |
| 34-35 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется» | 2 | | |
| 36 | Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | 1 | | |
| 37-38 | Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона» | 2 | | |
| 39 | Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона». | 1 | | |
| 40 | Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками. | 1 | | |
| 41-42- 43 | Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 3 | | |
| 44-45- 46 | Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка» | 3 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| 47-48-49 | Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств. | 3 | | |
| 50 | Контрольный зачет. | 1 | | |
| Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.) | | | | |
| 51 | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках. | 1 | | |
| 52 | Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств. | 1 | | |
| 53 | Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», «Стоп-машина». | 1 | | |
| 54-55 | Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения». | 2 | | |
| 56-57 | Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы». | 2 | | |
| 58-59 | Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору». | 2 | | |
| 60 | Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | | |
| 61 | Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки» | 1 | | |
| 62 | Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки» | 1 | | |
| 63-64 | Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай». | 2 | | |
| 65 | Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай». | 1 | | |
| 66-67 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» | 2 | | |
| 68 | Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка». | 1 | | |
| 70 | Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в | 1 | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | парах. Эстафета с набивными мячами. | | | |
| 71 | Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга». | 1 | | |
| 72 | Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга». | 1 | | |
| 73 | Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств. | 1 | | |
| 74-75 | Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» | 2 | | |
| 76 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | | |
| 77 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» | 1 | | |
| 78 | Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». | 1 | | |
| 79 | Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему». | 1 | | |
| 80 | Контрольный зачет. | 1 | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика (23 ч.) | | | | |
| 81 | Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике. | 1 | | |
| 82 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м. | 1 | | |
| 83 | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | | |
| 84 | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома». | 1 | | |
| 85 | Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 | | |
| 86-87 | Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м | 2 | | |
| 88-89 | Развитие общей выносливости. Бег на 1000м | 2 | | |
| 90-91- 92 | Разучивание техники прыжка в длину с места. Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Заморозки» | 3 | | |
| 93 | Закрепление техники прыжка в длину с места | 1 | | |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|--|
| 94-95 | Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами | 2 | | |
| 96-97- 98 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета. | 2 | | |
| 99-100 | Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | |
| 101- 102 | Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись». Контрольный зачет. Мониторинг. | 2 | | |