

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «КИЖИНГИНСКИЙ РАЙОН»  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
МБОУ «УСТЬ-ОРОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

---

671455, Республика Бурятия, Кижингинский район, с.Усть-Орот, ул. Дугарова, 14  
тел. 31-3-76, E-mail school\_ust-orot@govrb.ru

**Рассмотрено**  
На педагогическом  
совете школы  
Протокол № 4  
« 30 » августа 2023 г.

**Утверждаю**  
Директор школы  
 / Л.Н. Доржиева  
Приказ № 20  
« 30 » августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для 4 класса начального общего образования  
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Буянтуева С.Ж.  
учитель начальных классов

у. Усть – Орот  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС НОО, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (п.18.2.2) с изменениями от 29.12.2014 г. № 1644.
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. №1/5, в ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015 г.);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 с изменениями);
- Уставом школы.
- Положения МБОУ «Усть-Оротская СОШ» о Рабочей программе.

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы». Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;

- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На изучение учебного предмета отводится 2 часа в неделю, 68 часа.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты***

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, 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 обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательной 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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;
- 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:**

*Обучающиеся научатся:*

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

- первоначальным представлениям 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;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать 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).

Контрольные упражнения	<i>Уровень физической подготовленности 4 класс</i>					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 -160	131 – 149	120 -130	143-152	126 – 142	115-125
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 -5,6	6,3 – 5,9	6,6 -6,4	6,3 -6,0	6,5 – 5,9	6,8 -6,6
<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	-	-	-	18	15	10
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	6	4	3	-	-	-

<b>Бег 1000 м, мин. сек.</b>	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
<b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. сек.</b>	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### **Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

**Подготовительная группа** – обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

**Задачи** занятий физическими упражнениями с обучающимися этой группы: укреплять здоровье, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся снижаются. Материал учебной программы такие учащиеся проходят с облегчением сложности, сокращением двигательности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к обучающимся уменьшаются.

Учебный материал для таких обучающихся менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными двигательными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с обучающимися **подготовительной группы** очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечивается доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия уменьшается степень участия обучающихся (предлагается более спокойная роль), или сокращается время их игры (предоставляется дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, обучающимся подготовительной группы назначаются выполнение простых этапов, т.е. создаются облегченные условия.

Проводятся закаливания, соблюдение рационального режима дня и также двигательного режима (особое внимание уделяется подбору двигательных домашних заданий, физкультпауз при выполнении домашних заданий по другим предметам, выполнение других физкультурно – оздоровительных мероприятий в режиме дня учащегося, пребывание на свежем воздухе и достаточный продолжительности сна). Обучающиеся обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность сдачи контрольных нормативов с задержкой.

Дополнительно с детьми проводятся занятия в физкультурно-оздоровительных группах или группах общей физической подготовки.

#### **Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.**

Обучающиеся **специальной** медицинской группы учатся осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Для занимающихся в специальной медицинской группе создается режим постепенного нарастания нагрузок, выполняемых микродозами. Игра на занятии специальной медицинской группы заканчивается за 7 -10 минут до окончания занятия.

#### **Общеразвивающие упражнения**

1. И.п. – основная стойка, голова опущена, руки за голову.  
В. – руки вверх, в стороны, вниз.
2. И.п. –основная стойка, руки вниз.  
В. – подняться на носки, руки в стороны. Опуститься, руки вниз. Подняться на носки, руки вверх – потянулись к солнышку.
3. И.п. – руки на пояс, ноги врозь.  
В. – повороты туловища вправо, влево.
4. И.п. – руки в стороны, ноги врозь.  
В. – наклоны туловища вперед, назад.
5. И.п. – ноги врозь, руки за голову.  
В. – повороты вправо, влево, вперед.

6. Упражнение «Дровосек».
7. Прыжки на месте.
8. Ходьба на месте на счет, под барабан или свисток.

#### **Упражнения с гимнастическими палками.**

1. И.п. – основная стойка, руки вниз, палка внизу.  
В. – палка вперед
2. И.п. – основная стойка, ноги врозь.  
В. – палка вверху.
3. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.  
В. – наклон вперед, палка вперед.
4. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч.  
В. – наклоны туловища вправо.
5. И.п. – основная стойка, ноги врозь.  
В. – наклон туловища влево.
6. И.п. – основная стойка.  
В. – присесть, палка вперед, вернуться в И.п.
7. – основная стойка, палка внизу.  
В. – прыжки на месте, ноги врозь, палка вверху.
8. И.п. – основная стойка, ноги вместе, руки вверх.  
В. – потянуться вверх, поднимаясь на носки.

#### **Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.**

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.  
В. – переложить мяч в левую руку, обратно в правую.
2. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.  
В. – подняться на носки, руки вперед перед грудью, переложить мяч в правую руку.  
Принять И.п. мяч в правой руке.
3. И.п. – основная стойка, руки вперед, мяч в левой руке.  
В. – присесть, руки вниз, переложить мяч в правую руку.
4. И.п. – ноги расставить шире, руки вверх, мяч держать двумя руками.  
В. – наклон вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, руки вверх, снова наклониться, взять мяч и вернуться в И.п.
5. И. п. – прыжки на месте, мяч держать двумя руками.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.  
В. – наклониться вправо, переложить мяч за спиной в левую руку, вернуться в И.п.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

- В. – подбросить мяч вверх на уровне груди, если получится, поймать двумя руками.
8. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
- В. – ударить мячом об пол, чтобы он подпрыгнул до уровня груди, поймать двумя руками.
9. И.п. – основная стойка, мяч в левой руке.
- В. – сесть на пол напротив соседа, прокатить ему мяч, получить от него мяч обратно.

### Содержание учебного предмета

**Раздел «Способы физической деятельности»** Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

*Легкая атлетика(7 ч.)*

*Подвижные игры (10 ч)*

*Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)*

*Подвижные игры (4 ч)*

*Лыжная подготовка (14 ч.)*

*Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)*

*Подвижные игры (7 ч)*

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>Лёгкая атлетика (7 ч.)</b>			
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.		
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.		
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.		
4	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.		
5	Прыжок в длину с места. Челночный бег.		
6	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.		

7	Метание малого мяча в горизонтальную цель, вертикальную цель(2х2м).		
<b>Подвижные игры (10 ч.)</b>			
8	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.		
9	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.		
10	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).		
11	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.		
12	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.		
13	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).		
14	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (закрепление). Эстафеты.		
15	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (разучивание).		
16	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены» (закрепление).		
17	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)</b>			
18	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.		
19	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.		
20	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.		
21	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).		
22	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
23	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.		
24	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.		
25	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.		
26	ОРУ. Подвижные игры с предметами.		

27	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.		
<b>Подвижные игры (4 ч.)</b>			
28	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
29	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.		
30	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».		
31	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.		
<b>Лыжная подготовка (14 ч.)</b>			
32	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.		
33	Попеременный двухшажный ход (разучивание).		
34	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.		
35	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».		
36	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.		
37	Повороты переступанием в движении (разучивание).		
38	Повороты переступанием в движении (закрепление).		
39	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.		
40	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.		
41	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.		
42	Повторение техники спуска с торможением (плугом).		
43	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.		
44	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.		
45	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч.)</b>			
46	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.		
47	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.		
48	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.		
49	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.		
50	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.		

51	ОРУ. Повторение ведения мяча.		
52	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.		
53	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.		
54	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.		
55	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
56	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.		
57	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.		
58	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.		
59	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.		
60	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.		
61	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.		
<b>Легкая атлетика (7 ч.)</b>			
62	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.		
63	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.		
64	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.		
65	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.		
66	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.		
67	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.		
68	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.		

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.
- Журнал «Физическая культура в школе».

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- Щит баскетбольный игровой.

- Стенка гимнастическая.
- Канат для лазания.
- Обручи гимнастические.
- Комплект матов гимнастических.
- Мячи футбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Мячи волейбольные.
- Сетка волейбольная.
- Спортивный зал.
- Раздевалки для мальчиков и девочек
- Лыжи с палками.
- Легкоатлетическая дорожка.
- Игровое поле для футбола (мини-футбола).

#### **ИКТ и ЦОР:**

- Каталог образовательных ресурсов сети Интернет: <http://katalog.iot.ru/>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru/window>
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>