

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №34» г. Белгорода

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ООШ
№34

Зотова Я.В.

Приказ № 114

от «31» «августа» 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре 2023-2024 учебный год
4 класс**

Учитель: Зорин Евгений Александрович

Белгород - 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса на **2023-2024г.** построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации « Об Образовании»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
3. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях реализующих программы начального общего образования в 2021-22 учебном году.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
6. На основе рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов уровня начального общего образования (базовый уровень), утвержденной приказом по школе от «31» августа 2021 года № 250 «Об утверждении рабочих программ по предметам, курсам, дисциплинам».

Программа рассчитана на 68 часов учебного времени (2 часа в неделю) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком МБОУООШ № 34 на 2022-2023 учебный год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники:

1. Физическая культура 1-4 классы Рабочая программа В.И.Ляха 1-4 классы .- Москва «Просвещение» 2018г.

Календарно-тематическое планирование 4 класса на 2022-2023 учебный год.

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
Лёгкая атлетика - (6ч.)			
I-чет. 1/1.	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики.Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разновидности ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	6.09	
2/2.	Современные олимпийские игры. Освоение навыковходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 (м). Подвижные игры. Понятие «короткая дистанция». Тестирование бега на 30(м/с).	9.09	
3/3.	Что такое физическая культура.Освоение навыков бега. Бег скоротким, средним и длинным шагом. Обычный бег. Тестирование челночного бега 3x10 м/с.	13.09	
4/4.	Твой организм.Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Стартовое тестирование (прыжок в длину с места)	16.09	
5/5.	Осанка.Овладение навыками метания.Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. Равномерный 6 (мин.) бег на время.	20.09	
6/6.	Сердце и кровеносные сосуды.Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.	23.09	
Русская лапта - (12ч.)			
7/7.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (лапта). Овладение элементарными умениямитехники ударов, подач и ловли мяча, правило спортивной игры «лапта».Учебная игра.	27.09	
8/8.	Овладение элементарными умениямитехники ударов, подач и ловли мяча. Учебная игра.	30.09	
9/9.	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Совершенствование ловли мяча с лёта, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Учебная игра.	4.10	
10/10.	Овладение элементарными умениямитехники ловли мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в прыжке. Бросок мяча с места на точность. Учебная игра.	7.10	
11/11.	Овладение элементарными умениямитехники ловли мяча, летящего «свечой». Ловля мяча в прыжке, броски мяча с разных дистанций. Учебная игра.	11.10	
12/12.	Обучение тактическим взаимодействиям. Осаливание. Учебная игра	14.10	
13/13.	Обучение тактическим взаимодействиям. Осаливание и переосаливание. Учебная игра	1.11	
14/14.	Продолжить освоение техники ударов по мячу с набрасыванием, ловля мяча в сочетании с выполнением передачи. Бег, перебежки в нападении. Учебная игра.	1.11	
15/15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (лапта). Овладение элементарными		

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
	умениям техники ударов, подач и ловли мяча, правило спортивной игры «лапта». Учебная игра.		
16/16.	Продолжить освоение техники ударов по мячу с набрасыванием Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	<u>8.11</u>	
17/17.	Обучение перемещений с изменением направлений. Удары битой по мячу способом сбоку. Учебная игра.	<u>8.11</u>	
18/18.	Индивидуальные тактические действия в защите. Бег в защите для осаливания и переосаливания. Учебная игра.		
Гимнастика - (15ч.)			
II - чет. 19/1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	<u>11.11</u>	
20/2.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд, перекат вперёд в упор присев, стойка на лопатках согнув ноги.	11.11	
21/3.	Вода и питьевой режим. Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	15.11	
22/4.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стояи лёжа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	18.11	
23/5.	Освоение навыков лазанья и перелезания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками.	22.11	
24/6.	Первая помощь при травмах Развитие координационных и скоростно- силовых способностей. Освоение навыков в опорных прыжках Прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.	25.11	
25/7.	Освоение навыков в опорных прыжках. Вскок в упор стоя на коленях и соскок в махом рук; прыжок через козла.	29.11	
26/8.	Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты прыжком на 90° и 180	2.12	
27/9.	Закрепление акробатических упражнений Кувырок назад; кувырок вперёд, стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Тестирование (рубежное) акробатической комбинации.	6.12	
28/10.	Вода и питьевой режим Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	9.12	
29/11.	Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	13.12	
30/12.	Освоение строевых упражнений.	16.12	

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
	Построение в колонну по одному и в шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами		
31/13.	Тренировка ума и характера. Освоение строевых упражнений. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На первый-второй рассчитайся!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчёт по порядку.	20.12	
32/14.	Освоение строевых упражнений. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами	23.12	
III – чет.33/ 1.	Освоение строевых упражнений. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На первый-второй рассчитайся!», «Вольно!». Повороты кругом на месте, расчёт по порядку.		
Лыжная подготовка - (10ч.)			
34/2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	10.01	
35/3.	Спортивная одежда и обувь. Освоение техники лыжных ходов. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	13.01	
36/4.	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	17.01	
37/5.	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон.	20.01	
38/6.	Самоконтроль. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов.	24.01	
39/7.	Закаливание. Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками. Торможение плугом.	27.01	
40/8.	Освоение техники лыжных ходов. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	31.01	
41/9.	Закрепление техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	3.02	
42/10.	Первая помощь при травмах. Закрепление техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон.	7.02	
43/11.	Закрепление техники лыжных ходов. Скользящий шаг с палками. Торможение плугом.	10.02	
Подвижные игры - (12ч.)			
44/12.	Повторить: Вход в воду, упражнения «Попловок», «Медуза», «Звёздочка». Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания	14.02	
45/13.	Урок-игра. Скольжение на груди с различными положениями рук. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Скольжение на груди	17.02	
46/14.	Обучение скольжению на груди и на спине с элементами гребка. Повторение упражнений «Попловок», «Медуза», «Звёздочка», скольжение на груди и на спине с работой ног. Дыхание в воде. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Скольжение на спине	21.02	

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
47/15.	Закрепление техники работы рук и ног при плавании кролем на груди. Игра: «Караси и щуки». Теория: Сердце и кровеносные сосуды	28.02	
48/16.	Урок-игра. Обучение техники плавания кролем на спине. Закрепление техники плавания кролем на груди. Игра: «Караси и щуки». Теория: Органы чувств	3.03	
49/17.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Разучивание поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Органы слуха	7.03	
50/18.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Разучивание подвижных игр «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган осязания	10.03	
51/19.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Разучивание подвижных игр «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган осязания	14/03	
52/20.	Урок-игра. Плавание кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Проплывание дистанции 25м Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган дыхания и обоняния -нос	17.03	
53/21.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган вкуса	21.03	
IV – чет.5 4/1.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Личная гигиена	<u>24.03</u>	
55/2.	Урок-игра. Контроль двигательных качеств: проплывание дистанции 25м. Игровые упражнения «Караси и щуки». Теория: Мозг и нервная система	4.04	
Легкая атлетика (11ч)			
56/3.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления.	7.04	
57/4.	Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 (м/с). Подвижные игры. Понятие «короткая дистанция».	11.04	
58/5.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный бег до 3—4 мин. Бег с изменением направления. Понятия: высокий старт, стартовый разгон. Итоговое тестирование (бег - 30 м/с.)	14.04	
59/6.	Освоение навыков бега. Бег скоротким, средним и длинным шагом. Обычный бег	18.04	
60/7.	Совершенствование навыков бега. Обычный бег. Бег с ускорением. Низкий старт. Равномерный, медленный бег до 3—4 мин, Тестирование челночного бега 3x10 м/с.	21.04	
61/8.	Освоение навыков прыжков. Прыжки на одной на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	25.04	

№ п/п урока	Тема урока	Дата проведения	
		по плану	по факту
62/9.	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Равномерный 6-х (мин.), бег на время. Закрепление техники прыжка в длину с места.	28.04	
63/10.	Совершенствование навыков прыжков. Прыжки на одной на двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед. Тестирование прыжка в длину с места.	2.05	
64/11.	Совершенствование навыками метания. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние	5.05	
65/12.	Овладение навыками метания. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	12.05	
66/13.	Бросок набивного мяча (0,5 кг.) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность.	16.05	
Русская лапта - (2ч.)			
67/14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (лапта). Овладение элементарными умениями техники ударов, подачи и ловли мяча, правило спортивной игры «лапта». Учебная игра.	19.05	
68/15.	Индивидуальные тактические действия в защите. Бег в защите для осаливания и переосаливания. Учебная игра.	23.05	
69	Правила спортивной игры «лапта». Учебная игра.	26.05	
70	Правила спортивной игры «лапта». Учебная игра.	30.05	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Стартовое тестирование (прыжок в длину с места)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15

Тестирование (рубежное) акробатической комбинации.

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках — перекатом вперед лечь и «мост» — опуститься в положение лежа на спине — сесть, руки в стороны — опираясь слева поворот в упор присев — кувырок вперед в упор присев — прыжок вверх прогибаясь и о. с.

Итоговое тестирование (бег 30 метров)

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110
Пресс за 30 сек (раз)	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд сидя на полу	10	9-5	3	12	11-6	5