

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Республики Тыва
Администрация муниципального района "Бай-Тайгинский кожуун
Республики Тыва"
МБОУ Кызыл-Дагская СОШ**

РАССМОТРЕНО

На метод совете



Салчак А.Б.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Суге-Маадыр Д.А.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы



Кочаа С.С.

Приказ №1/11
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4-го класса

с. Кызыл-Даг, 2023

физической культуре для 1-4 классов составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ Кызыл-Дагская СОШ на основе следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ
- Рабочая программа составлена на рабочей программы «Физическая культура», «Школа России», ФГОС общего начального образования, 1 -4 классы. М.: «Просвещение», 2022 г., автор: В.И .Лях
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кызыл-Дагская СОШ.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения 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).

Содержание учебного предмета и тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Содержание (разделы и темы)	Кол. час.	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности учащихся
1	Бодрость, грация, координация	37 ч	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» «На первый-второй!». Повороты кругом на месте, расчёт по порядку. Перестроение в две шеренги. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику выполнения
			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. «Мост» с помощью и самостоятельно. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе. Лазанье по наклонной скамейке в упоре. Перелезание через коня. Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Опускание в упор стоя на колене (правом и левом). Повороты на носках и одной ноге. Повороты прыжком на 90° и 180°. Перелезания через препятствия. Вис на гимнастической стенке прогнувшись. Подтягивание в вися. Поднимание ног в вися. Вис на согнутых руках согнув ноги. Шаг галопа в парах. Сочетание шагов галопа и польки. Русский медленный шаг. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении
2	Бег, ходьба, прыжки, метание	38 ч	Беговые упражнения. Правила соревнований в беге. Бег с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами. Бег на скорость. Бег 60 м. Понятия: команды «старт», «финиш». Бег в парах. Бег зигзагом. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Бег с изменением скорости. Бег с ускорением 40 м. Влияние бега на состояние здоровья. Равномерный медленный бег. Различные виды ходьбы. Ходьба с различным положением рук. Ходьба под счёт коротким, средним и длинным шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов. Сочетание различных видов ходьбы. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на одной и двух ногах, на месте с поворотом. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

			<p>высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с бокового разбега. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжок в длину с места. Многократные прыжки. Прыжок с высоты. Прыжок с высоты с поворотом. Метание малого мяча с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча стоя, из-за головы вперёд-</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают</p>
3	Играем все!	19 ч	<p>Организационные требования на уроках физической культуры. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Белые медведи», «Волк во рву», «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», Игра «Мяч ловцу», «Перестрелка». Игры с прыжками и осаливанием. Игры, эстафеты с бегом.</p> <p>Ловля и передача мяча на месте, в движении в треугольниках. Броски мяча в цель. Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Подбрасывание и подача мяча. Передача мяча в волейболе. Варианты игры в футбол. «Миниволейбол». «Мини-гандбол»</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и</p>	<p>Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для отдыха.</p>
4	Что надо знать	8 ч	<p>Вода и питьевой режим. Тренировка ума и характера. Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах. Самоконтроль. Бег, ходьба, прыжки, метание (овладения знаниями). Бодрость, грация, координация (теория). Играем все! (правила игр).</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей</p>

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол. час.	Даты проведения		Домашнее задание
			план	факт	
Играем все! Подвижные игры (14+5ч 2 ч)					
1	ТБ на уроках физкультуры. Игра «Охотники и утки».	1	05.09.		Выучить правила ТБ
2	Игры, эстафеты с бегом.	1	07.09		Ежедневно КУГ №1
Что надо знать (аудиторные) 8 ч					
3	<i>Организационные требования на уроках физической культуры. Правила игры.</i>	1	08.09		Выучить правила игры
Бодрость, грация, координация Основы строевых упражнений (30+7 ч 2 ч)					
4	Строевые команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Рапорт учителю.	1	12.09		Повторить строевые команды
5	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёты «На первый-второй!».	1	14.09		Легкий бег по утрам
Что надо знать (аудиторные) 2 ч					
6	<i>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</i>	1	15.09		Следить за чистотой обуви
7	<i>Вода и питьевой режим.</i>	1	19.09		Прочитать стр 66
Бодрость, грация, координация Основы строевых упражнений 3 ч					
8	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»	1	21.09		Повторить технику передвижений
9	Расчёт по порядку. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1	22.09		Играть в п/игры на свежем воздухе
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении	1	26.09		Повторить технику перестроений
Бег, ходьба, прыжки, метание Беговые упражнения, прыжки 28+10 ч 3ч					
11	Беговые упражнения. Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	28.09		Медленный бег до 10 мин.
12	Бег приставными шагами. Бег на скорость.	1	29.09		Медленный бег до 10 мин.

13	Бег 60 м. Понятия: команды «старт», «финиш».	1	03.10		Медленный бег до 10 мин.
Что надо знать (аудиторные)					
14	<i>Правила соревнований в беге.</i>	1	05.10		Выучить правила соревнований
Бег, ходьба, прыжки, метание Беговые упражнения, прыжки 2 ч					
15	Беговые упражнения. Равномерный медленный бег.	1	06.10		ОРУ №1
16	Бег с изменением скорости. Бег с ускорением.	1	10.10		ОРУ №1
Что надо знать (аудиторные)					
17	<i>Тренировка ума и характера</i>	1	12.10		Прочитать стр 68
Бег, ходьба, прыжки, метание Беговые упражнения, прыжки 4 ч					
18	Прыжок в длину с разбега	1	13.10		Повторить технику прыжков
19	Прыжки на одной и двух ногах, на месте с поворотом.	1	17.10		Повторить технику прыжков
20	Тройной прыжок с места.	1	19.10		Повторить технику прыжков
21	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	20.10		Повторить технику прыжков
Играем все! Подвижные игры 4 ч					
22	Игра «Белые медведи»	1	24.10		Прочитать стр 128
23	Игра «Волк во рву».	1	26.10		Играть в п/игры на свежем воздухе
24	Игры, эстафеты с мячом. Итоговый урок за I четверть.	1	27.10		Играть в п/игры на свежем воздухе
25	Игры, эстафеты с бегом.	1	07.11		Играть в п/игры на свежем воздухе
Бег, ходьба, прыжки, метание Беговые упражнения и ходьба (10 ч)					
26	Различные виды ходьбы.	1	09.11		Прочитать стр 92
27	Ходьба с различным положением рук.	1	10.11		ОРУ №2
28	Ходьба под счёт коротким, средним и длинным шагом.	1	14.11		ОРУ №2
29	Ходьба с изменением частоты и длины шагов.	1	16.11		ОРУ №2

30	Сочетание различных видов ходьбы.	1	17.11		ОРУ №3
Играем все! Тувинские национальные игры 5 ч					
31	Исполнение ритуала «Девиг».	1	21.11		Посмотреть девиг знаменитых борцов
32	Защита против броска подножками	1	23.11		Повторить технику защиты
33	Бросок через бедро (чартыктаары)	1	24.11		Повторить технику
34	Кажык. Шашпыдары.	1	28.11		Играть в кажык
35	Игра «Кажык»	1	30.11		Играть в кажык
Играем все! Спортивные игры 4 ч					
36	Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в цель	1	01.12		Повторить технику ловли мяча
37	Ловля и передача в движении в треугольниках	1	05.12		Повторить технику передач мяча
38	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	07.12		Прочитать правила игры "Волейбол"
39	Подбрасывание и подача мяча. Передача мяча в волейболе	1	08.12		Повторить технику подачи мяча
Бодрость, грация, координация Акробатические и строевые упражнения 6 ч					
40	Перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд.	1	12.12		Повторить технику перекатов
41	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1	14.12		Повторить технику кувырков
42	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	15.12		ОРУ №4
43	Кувырок вперёд, кувырок назад	1	19.12		Прочитать стр 118
44	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	21.12		ОРУ №4
45	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1	22.12		ОРУ №4
Что надо знать (аудиторные)					
46	<i>Первая помощь при травмах.</i>	1	26.12		Прочитать стр 87
Бодрость, грация, координация Висы и лазания 7 ч					

47	Вис на гимнастической стенке прогнувшись.	1	28.12		Прочитать стр 120
48	Подтягивание в висе. Итоговый урок за II четверть.	1	29.12		М-подтягивание; Д-отжимание
49	Поднимание ног в висе.	1	09.01		ОРУ №5
50	Вис на согнутых руках согнув ноги.	1	11.01		ОРУ №5
51	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	12.01		Прочитать стр
52	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе.	1	18.01		ОРУ №5
53	Перелезания через препятствия	1	19.01		ОРУ №5
Что надо знать (аудиторные)					
54	<i>Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений</i>	1	23.01		Прочитать стр 126
Бодрость, грация, координация Танцевальные упражнения и освоение навыков равновесия 10 ч					
55	Шаг галопа в парах.	1	25.01		КУГ №2
56	Сочетание шагов галопа и польки	1	26.01		КУГ №2
57	Русский медленный шаг.	1	30.01		КУГ №2
58	Сочетание шагов галопа и польки в парах	1	01.02		Повторить движения
59	Элементы народных танцев	1	02.02		Повторить движения
60	Ходьба приставными шагами	1	05.02		Повторить движения
61	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами	1	08.02		ОРУ №6
62	Повороты на носках и одной ноге	1	09.02		ОРУ №6
63	Повороты прыжком на 90° и 180 °	1	13.02		ОРУ №6
64	Опускание в упор стоя на колене (правом и левом)	1	15.02		ОРУ №6
Играем все! Подвижные игры 5 ч					
65	Подвижные игры. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	16.02		Прочитать стр 136
66	Подвижные игры. Игра «Подвижная цель»	1	20.02		Играть в п/игры на свежем воздухе
67	Игры с ведением мяча	1	22.02		Играть в п/игры на свежем воздухе
68	Подвижные игры. Игра «Мяч ловцу».	1	23.02		Играть в п/игры на свежем воздухе
69	Игры, эстафеты с мячом.	1	27.02		Играть в п/игры на свежем воздухе

Бодрость, грация, координация <i>Опорные прыжки строевые упражнения 2 ч</i>					
70	Опорные прыжки на горку матов	1	29.02		Повторить технику опорных прыжков
71	Опорные прыжки на козла. Вскок на коленях и соскок.	1	01.03		Повторить технику прыжков
Что надо знать (аудиторные)					
72	<i>Самоконтроль.</i>	1	05.03		Отметить рез-ты самоконтроля
Бодрость, грация, координация <i>Опорные прыжки строевые упражнения 7 ч</i>					
73	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Итоговый урок за III четверть.	1	07.03		Повторить технику строевых команд
74	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении	1	12.03		Повторить технику строевых команд
75	Строевые команды .	1	14.03		Повторить технику строевых команд
76	Перестроение в две шеренги. Расчёты «На первый-второй!»	1	15.03		Повторить технику строевых команд
77	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой»	1	19.03		Повторить технику строевых команд
78	Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1	21.03		Повторить технику строевых команд
79	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении	1	22.03		Повторить технику строевых команд
Бег, ходьба, прыжки, метание <i>Прыжки 10 ч</i>					
80	Прыжок в высоту с прямого разбега. Итоговый урок за III четверть.	1	02.04		Прочитать стр 96
81	Прыжок в высоту с бокового разбега	1	04.04		Повторить технику прыжков

82	Прыжки на одной и двух ногах	1	05.04		Повторить технику прыжков
83	Прыжки с поворотом на 180°	1	09.04		Повторить технику прыжков
84	Прыжки по разметкам	1	11.04		Повторить технику прыжков
85	Прыжок в длину с места на результат.	1	12.04		Играть в игры со скакалкой
86	Прыжок с высоты	1	16.04		Играть в игры со скакалкой
87	Многоразовые прыжки	1	18.04		Играть в игры со скакалкой
88	Прыжок с высоты с поворотом	1	19.04		Играть в игры со скакалкой
89	Многоскоки.	1	23.04		Играть в игры со скакалкой
Играем все! Спортивные игры 4 ч					
90	Игра «Перестрелка»	1	25.04		Играть в п/игры на свежем воздухе
91	Варианты игры в футбол	1	26.04		Играть в футбол
92	«Мини-волейбол»	1	30.04		Играть в п/игры на свежем воздухе
93	«Мини-волейбол»	1	02.05		Играть в п/игры на свежем воздухе
Бег, ходьба, прыжки, метание Метание, прыжки 7 ч					
94	Метание малого мяча с места	1	03.05		Прочитать стр.100
95	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	07.05		Играть в игру "Лапта"
96	Тест бега на 30 м с высокого старта.	1	10.05		Повторить технику метаний

97	Метание теннисного мяча на точность	1	14.05		Повторить технику метаний
98	Тест. Челночный бег 3*10 м	1	16.05		Играть в п/игры на свежем воздухе
99	Эстафеты с прыжками на одной ноге	1	17.05		Играть в п/игры на свежем воздухе
100	Игры с прыжками и опаливанием.	1	21.05		Играть в п/игры на свежем воздухе
101	Подвижная игра "Лепта"	1	23.05		Играть в п/игры на свежем воздухе
102	Подвижные игры на свежем воздухе. Итоговый урок.	1	24.05		Играть в п/игры на свежем воздухе