

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"  
Советского района Курской области

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя  
общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области  
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Директор школы

Е.А. Атанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

(4 класс)

пос. им. Ленина

2023г

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий*:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть *регулятивных универсальных учебных действий*:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития

и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 часа в неделю, всего - 68 часов

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	21 ч
Гимнастика с элементами акробатики	12 ч
Подвижные игры с элементами спортивных игр	20 ч
Лыжные гонки	12 ч
Плавательная подготовка	3ч
<b>Итого</b>	<b>68 ч</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока п/п	№ уро- ка в дан- ной теме	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
				по плану	факти- чески
<b>Легкая атлетика - 8 ч</b>					
1	1	Беседа по ТБ в спортивном зале и на спортивной площадке. Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах.	1		
2	2	Повторение техники выполнения прыжков, метания, бега. Развитие скоростных способностей.	1		
3	3	Контроль двигательных качеств: Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
4	4	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	1		
5	5	История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Бег на 60 м с высокого и низкого старта.	1		
6	6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м.	1		
7	7	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
8	8	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на скорость (30,60м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 10 ч</b>					
9	1	ТБ в упражнениях с мячами. Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на координацию осанки.	1		
10	2	Разучивание техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения,	1		

		способом «сверху» после ведения.			
11	3	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование бросков двумя руками от груди.	1		
12	4	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления, поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование броска мяча в кольцо.	1		
13	5	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	1		
14	6	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передаче партнеру. Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1		
15	7	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1		
16	8	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину.	1		
17	9	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1		
18	10	Совершенствование баскетбольных упражнений. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 12 ч</b>					
19	1	Беседа по ТБ в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ.	1		
20	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазание по канату в три приёма.	1		
21	3	Совершенствование упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Перелезание через препятствия. Лазание по канату в три приёма.	1		
22	4	Совершенствование упражнений: кувырок вперед, кувырок назад. Висы на гимнастической стенке.	1		
23	5	Кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках. Совершенствование лазанья по канату в три	1		

		приема.			
24	6	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Кувырки вперед.	1		
25	7	Мост с помощью и самостоятельно. Совершенствование разученных элементов. Акробатические комбинации.	1		
26	8	Кувырок назад с перекатом, стойка на лопатках.	1		
27	9	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Упражнения на гимнастической стенке.	1		
28	10	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	1		
29	11	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики).	1		
30	12	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
<b>Лыжные гонки - 12 ч</b>					
31	1	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом.	1		
32	2	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1		
33	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1		
34	4	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1		
35	5	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками.	1		
36	6	Ходьба на лыжах на дистанцию 1 км.	1		
37	7	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».	1		
38	8	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Ходьба на лыжах на дистанцию до 1500 м.	1		
39	9	Совершенствование чередования шага и ходьбы на лыжах во время прохождения дистанции.	1		

40	10	Совершенствование техники ходьбы, торможения и поворотов на лыжах.	1		
41	11	Спуски со склона способом «змейка». Ходьба на лыжах на дистанцию 1500 м.	1		
42	12	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1		
<b>Плавательная подготовка (3 ч)</b>					
43	1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1		
44	2	Упражнения в плавании кролем на груди	1		
45	3	Упражнения в плавании кролем на спине	1		
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр - 10 ч</b>					
46	1	Беседа по ТБ в спортивном зале с мячами. Броски и ловля волейбольного мяча в парах.	1		
47	2	Броски мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке.	1		
48	3	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1		
49	4	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	1		
50	5	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1		
51	6	Нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	1		
52	7	Совершенствование «стойки волейболиста». Нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнера.	1		
53	8	Верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером. Упражнения с элементами волейбола.	1		
54	9	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Развитие двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1		



55	10	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.	1		
<b>Легкая атлетика – 13 ч</b>					
56	1	ТБ при метаниях. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	1		
57	2	Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий. Обучение специальным беговым упражнениям. Бег с ускорением с высокого старта.	1		
58	3	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1		
59	4	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1		
60	5	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1		
61	6	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
62	7	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
63	8	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и кругу.	1		
64	9	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	1		
65	10	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1		
66	11	Разучивание упражнений и эстафет «Веселые старты». Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх.	1		

67	12	Промежуточная аттестация	1		
68	13	Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячами.	1		