

**Третий Цветовский филиал  
муниципального бюджетного образовательного учреждения «Новопоселёновская средняя общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
протокол от «28» июня 2023 г.  
№ 5  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Н.В.Костина

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол от « 29» июня 2023 г.  
№ 12  
Председатель педагогического  
совета  
\_\_\_\_\_ Н.П. Капленкова

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ В.В. Якунин  
Приказ  
от « 30» июня 2023 г.  
№ 1-106

**Рабочая программа  
по физической культуре**

**4 класс**

**Костина Надежда Васильевна**

учитель начальных классов  
первая квалификационная категория

**2023-2024 учебный год**

д.1-е Цветово

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Количество часов для изучения физической культуры составляет в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Реализация рабочей программы направлена на достижения личностных, предметных, метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС НОО

## Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
  - а) удары по мячу ногой .б) остановка мяча ногой, отбор мяча. в) тактические действия в защите и нападении г) отбор мяча
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Календарно- тематическое планирование

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование раздела и тем	Количество часов
1	01.09		ИТБ.Введение в предмет.	1
2	06.09		Ходьба и бег.	1
3	08.09		Прыжки в длину с места. Бег.	1
4	13.09		Прыжки в длину с разбега.	1
5	15.09		Ловля и бросок мяча. Метание.	1
6	20.09		Ловля, передача мяча.	1
7	22.09		Бег по пересеченной местности.	1
8	27.09		Бег по пересеченной местности	1
9	29.09		Подвижные игры	1
10	04.10		Бег по пересеченной местности	1
11	06.10		Бег по пересеченной местности	1
12	11.10		Акробатика. Строевые упражнения.	1
13	13.10		Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1
14	18.10		Строевые упражнения и упражнения на равновесие.	1

15	20.10		Акробатика. Строевые упражнения и на равновесие.	1
16	25.10		Акробатика. Упражнения на равновесие.	1
17	27.10		Вис на согнутых руках.	1
18	08.11		Вис, согнув ноги.	1
19	10.11		Вис, прогнувшись.	1
20	15.11		Опорный прыжок, лазание по канату	1
21	17.11		Гимнастика.	1
22	22.11		Опорный прыжок. Метание малого мяча.	1
23	24.11		Лазание по канату. Бросок набивного мяча.	1
24	29.11		Лазание по канату. Бег.	1
25	01.12		ТБ при проведении подвижных игр.	1
26	06.12		Ловля и передача мяча на месте.	1
27	08.12		Ловля и передача мяча в движении.	1
28	13.12		Ловля и передача мяча в парах.	1
29	15.12		Ловля, передача и бросок мяча.	1
30	20.12		Ведение мяча.	1
31	22.12		Ведение мяча с изменением направления.	1

32	27.12		Ловля и передача мяча в движении.	1
33	12.01		Ловля и передача мяча в кругу.	1
34	17.01		Ведение мяча правой и левой рукой.	1
35	19.01		Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
36	24.01		Лыжная подготовка	1
37	26.01		Лыжная подготовка	1
38	30.01		Лыжная подготовка.	1
39	02.02		Лыжная подготовка.	1
40	07.02		Лыжная подготовка.	1
41	09.02		Лыжная подготовка.	1
42	14.02		Лыжная подготовка.	1
43	16.02		Лыжная подготовка.	1
44	21.02		Лыжная подготовка.	1
45	28.02		Лыжная подготовка.	1
46	01.03		Развитие координационных способностей.	1
47	06.03		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1



48	13.03		Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1
49	15.03		Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	1
50	20.03		Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1
51	03.04		Прыжки в длину с места. Бег.	1
52	05.04		Прыжки в длину с разбега.	1
53	10.04		Прыжки в высоту с места. Бег.	1
54	12.04		Развитие координационных способностей.	1
55	17.04		Развитие координационных способностей.	1
56	19.04		Развитие координационных способностей.	1
57	24.04		Развитие координационных способностей.	1
58	26.04		Игры с мячом.	1
59	03.05		Игры с мячом.	1
60	08.05		Игры с мячом.	1
61	10.05		Развитие координации и силы.	1
62	15.05		Развитие координации и силы..	1
63	17.05		Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет с учетом нормативов.	1

64	22.05		Игры с мячом.	1
65	24.05		Игры с мячом.	1
66	29.05		Спортивная эстафета.	
67	29.05		Олимпийские чемпионы России.	
68	31.05		Весёлые старты.	