

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской Республики  
Администрация Прикубанского муниципального района

МБОУ "СОШ п. Майский"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
начальных классов

Протокол №1 от  
«30»08.2023 г.

Фетисова И.С.

СОГЛАСОВАНО  
с замдиректора

от «30»08.2023г.

Гречкина Е.



СВЕТЛОЕ  
СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «СОШ

п. Майский

А.И.Илькин

от «30»08.2023г.

Гречкина Е.

от «30»08.2023г.

Фетисова И.С.

от «30»08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2895499)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

п.Майский 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. 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.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 4 КЛАСС

### *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. **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.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

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.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **4 КЛАСС**

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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3					Поле для свободного ввода

2.4					Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			05.09	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития физической культуры в России	1			07.09	Поле для свободного ввода1
3	Из истории развития национальных видов спорта	1			12.09	Поле для свободного ввода1
4	Самостоятельная физическая подготовка	1			14.09	Поле для свободного ввода1
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			19.09	Поле для свободного ввода1
6	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			21.09	Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			26.09	Поле для свободного ввода1
8	<i>Легкая атлетика</i>	1			28.09	Поле для

	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон					свободного ввода1
9	Развитие скоростных способностей	1			03.10	Поле для свободного ввода1
10	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Команда быстроногих».	1			05.10	Поле для свободного ввода1
11	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Тестирование бега на 60м. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1			10.10	Поле для свободного ввода1
12	Метание мяча на дальность. Эстафеты с метанием мяча.	1			12.10	Поле для свободного ввода1
13	Метание мяча на дальность. Тестирование. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			17.10	Поле для свободного ввода1
14	Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести..Подвижная игра «Смена сторон».	1			19.10	Поле для свободного ввода1

15	Повторение техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			24.10	Поле для свободного ввода1
16	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1			26.10	Поле для свободного ввода1
17	Длительный бег Развитие выносливости	1			07.11	Поле для свободного ввода1
18	Кроссовая подготовка	1			09.11	Поле для свободного ввода1
19	Обучение технике бега по пересеченной местности. Подвижная игра «День и ночь».	1			14.11	Поле для свободного ввода1
20	Повторение техники бега по пересеченной местности. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			16.11	Поле для свободного ввода1
21	Повторение техники бега на средние дистанции.	1			21.11	Поле для свободного ввода1
22	Повторение техники бега на средние дистанции. Учебная игра лапта.	1			23.11	Поле для свободного ввода1
23	Обучение технике длительного бега. Учебная игра лапта.	1			28.11	Поле для свободного ввода1

24	Тестирование техники бега на 1000м. Учебная игра лапта.	1			30.11	Поле для свободного ввода1
25	Повторение техники метания мяча в цель. Учебная игра мини-лапта.	1			05.12	Поле для свободного ввода1
26	Метание малого мяча на дальность	1			07.12	Поле для свободного ввода1
27	Повторение техники метания мяча на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Учебная игра мини-лапта.	1			12.12	Поле для свободного ввода1
28	<b>Гимнастика.</b> Основы знаний Акробатические упражнения	1			14.12	Поле для свободного ввода1
29	Развитие гибкости	1			19.12	Поле для свободного ввода1
30	Акробатические упражнения. Игровые задания	1			21.12	Поле для свободного ввода1
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1			26.12	Поле для свободного ввода1
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1			28.12	Поле для свободного ввода1
33	<b>Баскетбол</b> Стойки и передвижения, повороты, остановки	1			09.01	Поле для свободного ввода1
34	Ловля и передача	1			11.01	Поле для

	мяча.					свободного ввода1
35	Ведение мяча	1			16.01	Поле для свободного ввода1
36	Бросок мяча	1			18.01	Поле для свободного ввода1
37	Развитие ловкости	1			23.01	Поле для свободного ввода1
38	Игровые задания	1			25.01	Поле для свободного ввода1
39	Акробатические упражнения	1			30.01	Поле для свободного ввода1
40	Развитие гибкости	1			01.02	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в висе и упорах	1			06.02	Поле для свободного ввода1
42	Развитие силовых способностей	1			08.02	Поле для свободного ввода1
43	Развитие координационных способностей	1			13.02	Поле для свободного ввода1
44	Развитие скоростно-силовых способностей	1			15.02	Поле для свободного ввода1
45	Упражнения на равновесие	1			20.02	Поле для свободного ввода1
46	Лазание и перелезание.	1			22.02	Поле для свободного ввода1
47	Развитие ловкости	1			27.02	Поле для свободного ввода1

48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			29.02	Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			05.03	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			07.03	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры волейбол	1			12.03	Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры волейбол	1			14.03	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры футбол	1			19.03	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения из игры футбол	1			21.03	Поле для свободного ввода1
55	Развитие координационных способностей	1			02.04	Поле для свободного ввода1
56	Развитие гибкости	1			04.04	Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в висе и упорах.	1			09.04	Поле для свободного ввода1
58	Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	1			11.04	Поле для свободного ввода1
59	Прыжок в длину с	1			16.04	Поле для

	разбега.					свободного ввода1
60	Прыжок в длину с места.	1			18.04	Поле для свободного ввода1
61	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	1			23.04	Поле для свободного ввода1
62	Длительный бег	1			25.04	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			07.05	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.05	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			16.05	Поле для свободного ввода1

	Эстафеты					
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.05	Поле для свободного ввода1
68	Итоговый урок.	1			23.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
Методическое пособие

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов.-  
[http://school- collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

