

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области**  
**имени Г.Ф.Полнова»**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей <u>физической</u> <u>культуры</u> Руководитель МО _____/Т.М. Макарова/ Протокол № _____ от «__» августа 2023_ __г</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ СШ № 9 им. Г.Ф.Полнова _____/Е.В.Маврина _____ «__» августа 2023_</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор _____/Е.Н.Купряева_ _____ «__» августа 2023 __г. приказ №____от ____.08.2023</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования начальное общее класс 4 Б

Количество часов 68 , в неделю 2

Учитель Карипов Айрат Идрисович первая квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение физической культуры в начальной школе дает возможность учащимся достичь следующих результатов развития:

### **1) в личностном направлении:**

- 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;
- в 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.

### **2) в метапредметном направлении:**

- 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.

### **3) в предметном направлении:**

- 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

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических

качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости:  
широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### На материале лёгкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов по теме	Электрон образоват ресурсы
----------	------------	----------------------------	----------------------------------

### Легкая атлетика 6 часов

1	Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места на результат.	1	РЭШ
2	Высокий старт. Бег 30 м. на результат.	1	РЭШ
3	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	РЭШ
4	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	1	РЭШ
5	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	РЭШ
6	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег	1	РЭШ

### Подвижные игры 10 час

7	Игра "Вызов номеров"	1	РЭШ
8	Игра "Пятнашки".	1	РЭШ
9	Игра "У кого меньше мячей".	1	РЭШ
10	Игра "Перестрелка".	1	РЭШ
11	ТБ на уроках спортивных игр .Преодоление малых препятствий. Эстафеты с мячами.	1	РЭШ
12	Эстафеты с преодолением препятствий. Передачи мяча двумя руками от груди.	1	РЭШ
13	Ведение мяча змейкой. Бросок набивного мяча от груди.	1	РЭШ
14	Ведение мяча змейкой. Наклон вперед на результат. Передача мяча одной рукой от плеча	1	РЭШ
15	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски мяча в щит двумя руками от груди.	1	РЭШ
16	Ведение мяча и остановка прыжком.Игра "Выбей крайнего".	1	РЭШ

### Гимнастика с основами акробатики 10 часов



17	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1	РЭШ
18	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1	
19	Кувырок вперед. Мост с помощью и самостоятельно.	1	РЭШ
20	Кувырок вперед. Акробатические соединения из разученных элементов.	1	РЭШ
21	Лазанье по наклонной скамейке. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.	1	РЭШ
22	Лазанье по гимнастической стенке..Подтягивание в висе лежа согнувшись	1	РЭШ
23	Лазанье по гимнастической стенке. Повороты в приседе на гимнастической скамейке.	1	РЭШ
24	Перелезания через препятствия. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивания через набивные мячи.	1	РЭШ
25	Повороты в приседе на гимнастической скамейке. Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки.	1	РЭШ
26	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств- быстроты, силы, гибкости.	1	РЭШ

### **Лыжная подготовка 12 часов**

27	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1	РЭШ
28-30	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	3	РЭШ
31-32	Скольльзящий шаг без палок. Повороты на месте.	2	РЭШ
33-34	Скольльзящий шаг с палками. Подъем лесенкой.	2	РЭШ
35-36	Попеременный двухшажный ход без палок 1 км. Спуск с небольшого склона.	2	РЭШ
37-38	Попеременный двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона.	2	

### **Подвижные игры на основе баскетбола 13 часа**

39	ТБ на уроках спортивных игр. Преодоление малых препятствий. Эстафеты с мячами.	1	РЭШ
40	Ловля и передача мяча . Эстафеты с мячами.	1	РЭШ
41	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой.	1	РЭШ
42	Ведение мяча змейкой. Бросок набивного мяча от груди.	1	РЭШ

43	Ведение мяча змейкой. Наклон вперед на результат. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	РЭШ
44-45	Ведение мяча и остановка прыжком. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	2	РЭШ
46-47	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски мяча в щит двумя руками от груди.	2	РЭШ
48-49	Ведение мяча и остановка прыжком. Броски мяча в щит.	2	РЭШ
50-51	Ведение мяча и остановка прыжком. Игра "Выбей крайнего".	2	РЭШ

### Легкая атлетика 17 часов

52	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1	РЭШ
53-54	Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места.	2	РЭШ
55-56	Высокий старт. Бег 30м.	2	РЭШ
57-58	Высокий старт. Бег 60 м.	2	РЭШ
59-60	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.	2	РЭШ
61-62	Прыжки в длину с разбега с 3 - 5 шагов. Бег 1000 м. без учета времени.	2	РЭШ
63-64	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег 1000 м. без учета времени.	2	РЭШ
65-66	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2	РЭШ
67-68	Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег.	2	