

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск»  
«Архангельская средняя школа Соловецких юнг»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на 2022-2023 учебный год

Класс: 4-А 4-Б, 4-В, 4-Г  
Составитель: Бояркин А.А.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

### **Раздел 1 «Знания о физической культуре»**

#### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности»**

#### **Учащийся научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел 3 «Физическое совершенствование»**

#### **Учащийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Учащийся получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

### **Знания о физической культуре**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

*Правила предупреждения травматизма* во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

## **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

## Общеразвивающие упражнения

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 вперёд, 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лёжа; 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 лёжа; отжимание лёжа 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 вверхвперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением позы тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### 3. Тематическое планирование

Но- мер урока	Тема урока	Кол- во ча- сов.
1.	ТБ во время занятий физической культурой: ИПБУ 007-16. ТБ на уроках легкой атлетики. Инструкция ИОТ- 019 16.Совершенствование техники высокого старта. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Высокий старт. Бег 30 метров.	1
3.	Высокий старт. Бег 30 метров .	1
4.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Бег 1000 метров на результат.	1
5.	Прыжки в длину с разбега на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 500 метров на результат. Подвижные игры.	1
7.	Совершенствование техники эстафетного бега. Бег 800 метров на результат. Подвижные игры.	1
8.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
9.	Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
10.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	1
11.	Наклон вперед из положения сидя на полу. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1
12.	Прыжки в длину с места. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1
13.	Прыжки в длину с места на результат. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1

14.	Вис согнув руки. Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
16.	Поднимание туловища из положения лежа руки за головой. Челночный бег 3 по 10 метров.	1
17.	Челночный бег 3 по 10 метров. Подвижные игры.	1
18.	Эстафеты. Подвижные игры. Подведение итогов четверти.	1
19.	Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр. Инструкция ИОТ 022-11. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболиста. Упражнения с баскетбольными мячами.	1
20.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом легким бегом. Подвижные игры.	1
21.	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры с использованием ведения мяча.	1
22.	Передачи мяча на месте двумя руками снизу одной рукой от плеча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
23.	Совершенствование техники передач мяча на месте. Передачи мяча в движении приставными шагами левым и правым боком.	1
24.	Передачи мяча в движении. Подвижные игры.	1
25.	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении. Подвижные игры.	1
26.	Передачи мяча в движении. Ведение мяча в движении. Остановка после ведения.	1
27.	Ведение мяча в движении. Остановка после ведения. Совершенствование техники передач мяча в движении.	1
28.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1
29.	Совершенствование ведения мяча в движении. Остановки после ведения. Бросок в корзину двумя руками от груди с места.	1
30.	Бросок в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование передач мяча на месте и в движении.	1
31.	Совершенствование техники ведения мяча передач мяча бросков в корзину с места.	1
32.	Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Инструкция ИОТ-020-11..Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
34.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом.	1
35.	Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом.	1
36.	Поворот переступанием на месте вокруг пяток, носков лыж. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
37.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1
38.	Попеременный двухшажный ход (работа ног). Спуск в основной стойке.	1
39.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной,	1

	низкой стойке.	
40.	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск в основной, низкой стойке.	1
41.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
42.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
43.	Попеременный двухшажный ход (согласованность работы рук и ног).Подъем лесенкой наискось.	1
44.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Эстафеты на лыжах.	1
45.	Прохождение дистанции 1км в среднем темпе. Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
46.	Прохождение дистанции 1км на результат. Подвижные игры на лыжах.	1
47.	Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе.	1
48.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1
49.	Подъем лесенкой, лесенкой наискось, ступающим шагом.	1
50.	Спуск в низкой и основной стойке. Совершенствование техники подъемов.	1
51.	Инструкция ИОТ- 018-11. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
52.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
53.	Инструкция ИОТ- 018-11. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе с помощью рук. Подвижные игры.	1
54.	Лазание по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способом. Подвижные игры.	1
55.	Перекаты в группировке. Перекат в группировку из положения упор присев. Кувырок вперед. РК. Элементы игры баскетбол.	1
56.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед из положения упор присев. Стойка на лопатках. Вис согнув руки. Подвижные игры.	1
57.	Подтягивание из положения вис прямым и обратным хватом. Вис согнув руки прямым и обратным хватом. Подвижные игры. РК. Элементы игры баскетбол.	1
58.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
59.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
60.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с метанием мяча.	1
61.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1
62.	Высокий старт. Пробегание отрезка до 40метров с высокого старта. Бег 500метров в среднем темпе.	1
63.	Бег 30метров на результат. Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега.	1
64.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег	1

	500метров.	
65.	Метание мяча на дальность. Бег до 800метров в равномерном темпе.	1
66.	Метание мяча на дальность на результат. Бег до 1000метров в равномерном темпе.	1
67.	Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Подвижные игры.	1
68.	Эстафетный бег. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	1