

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Любино-Малоросская средняя общеобразовательная школа»  
Любинского муниципального района Омской области  
(МБОУ "Любино-Малоросская СОШ")**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
методического совета

\_\_\_\_\_  
С.Н.Горбачева  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МБОУ «Любино-  
Малоросская СОШ»

\_\_\_\_\_  
Е.С. Бондаренко  
Приказ №204  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 6222370)

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 4 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Педер Кристина Андреевна  
учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

# 1. 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.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

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;
- 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.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **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**

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 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.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ  
НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|--|---|------------------|--------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                | -                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |  |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 2                | 1                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>  |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                | -                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>  |
| Итого по разделу   |   | 4                | 1                  |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |  |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                | -                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>  |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                | -                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 16               | 1                  | Библиотека ЦОК<br><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a> |

|     |                             |    |   |  |
|-----|-----------------------------|----|---|--|
|     |                             |    |   | <p>Издательский дом «1 сентября»<br/> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a><br/>         Образовательная социальная сеть<br/>         nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br/>         УРОК РФ <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/</a><br/>         ИНФОУРОК <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p>   |
| 2.2 | Легкая атлетика             | 10 | - | <p>Библиотека ЦОК<br/> <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a><br/>         РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a><br/>         Издательский дом «1 сентября»<br/> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a><br/>         Образовательная социальная сеть<br/>         nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br/>         УРОК РФ <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/</a><br/>         ИНФОУРОК <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p> |
| 2.3 | Лыжная подготовка           | 12 | 1 | <p>Библиотека ЦОК<br/> <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a><br/>         РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a><br/>         Издательский дом «1 сентября»<br/> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a><br/>         Образовательная социальная сеть<br/>         nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br/>         УРОК РФ <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/</a><br/>         ИНФОУРОК <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 | 1 | <p>Библиотека ЦОК<br/> <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a><br/>         РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a><br/>         Издательский дом «1 сентября»<br/> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a><br/>         Образовательная социальная сеть<br/>         nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a></p>  |

|  |  |    |   |  |
|--|--|----|---|--|
|  |  |    |   | УРОК РФ <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/</a><br>ИНФОУРОК <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>  |
| Итого по разделу   |  | 54 | 3 |  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 1 | Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a><br>Издательский дом «1 сентября» <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a><br>Образовательная социальная сеть nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a><br>УРОК РФ <a href="https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/">https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/</a><br>ИНФОУРОК <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> |
| Итого по разделу   |  | 6  | 1 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 5 |  |

#### 4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |
|-------|---|------------------|--------------------|
|       |   | Всего            | Контрольные работы |
| 1     | Т-1 24ч Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Гимнастика с основами акробатики.<br>Из истории развития физической культуры в России | 1                |                    |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта   | 1                |                    |
| 3     | Самостоятельная физическая подготовка. Входной контроль   | 1                | 1                  |
| 4     | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма   | 1                |                    |
| 5     | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности  | 1                |                    |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 6  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах   | 1 |   |
| 7  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела  | 1 |   |
| 8  | Закаливание организма   | 1 |   |
| 9  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений  | 1 |   |
| 10 | Акробатическая комбинация   | 1 |   |
| 11 | Акробатическая комбинация   | 1 |   |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  | 1 |   |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине  | 1 |   |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку   | 1 |   |
| 15 | Обучение опорному прыжку  | 1 |   |
| 16 | Обучение опорному прыжку  | 1 |   |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине  | 1 |   |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |   |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | 1 |   |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»  | 1 |   |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой   | 1 |   |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега   | 1 |   |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | 1 |   |
| 24 | Сдача нормативов по теме «Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности. Гимнастика с основами акробатики»   | 1 | 1 |
| 25 | Т-2 22ч Легкая атлетика. Лыжная подготовка.<br>Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания   | 1 |   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м   | 1 |   |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м   | 1 |   |
| 28 | Беговые упражнения  | 1 |   |
| 29 | Метание малого мяча на дальность  | 1 |   |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г  | 1 |   |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км   | 1 |   |
| 32 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой   | 1 |   |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |   |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |   |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |   |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |   |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |   |
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |   |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона  | 1 |   |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона  | 1 |   |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона  | 1 |   |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации  | 1 |   |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км   | 1 |   |
| 44 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО   | 1 |   |
| 45 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки  | 1 |   |
| 46 | Сдача нормативов по теме «Легкая атлетика. Лыжная подготовка»   | 1 | 1 |
| 47 | Т-3 22ч Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |   |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»   | 1 |   |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»   | 1 |   |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»   | 1 |   |

|                                     |   |    |   |
|-------------------------------------|---|----|---|
| 51                                  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»   | 1  |   |
| 52                                  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»  | 1  |   |
| 53                                  | Спортивная игра волейбол  | 1  |   |
| 54                                  | Упражнения из игры волейбол   | 1  |   |
| 55                                  | Упражнения из игры волейбол   | 1  |   |
| 56                                  | Спортивная игра баскетбол   | 1  |   |
| 57                                  | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |   |
| 58                                  | Упражнения из игры баскетбол  | 1  |   |
| 59                                  | Подвижные игры с приемами баскетбола  | 1  |   |
| 60                                  | Спортивная игра футбол  | 1  |   |
| 61                                  | Упражнения из игры футбол   | 1  |   |
| 62                                  | Упражнения из игры футбол   | 1  |   |
| 63                                  | Подвижные игры с приемами футбола   | 1  |   |
| 64                                  | Итоговая контрольная работа за курс «Физическая культура 4 класс»   | 1  | 1 |
| 65                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени | 1  |   |
| 66                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени | 1  |   |
| 67                                  | Сдача нормативов по теме «Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».   | 1  | 1 |
| 68                                  | Подвижные игры. Эстафеты  | 1  |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 5 |