

**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 <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 <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 <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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
1.2	Закаливание организма	1	-	Библиотека ЦОК <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 <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a> РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>

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