

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Москаленского муниципального района  
Омской области  
«Элитовская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 17  
от «28» июня 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР:  
Е.С. Мартыненко  
«1» июля 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы:  
Приказ № 46/1 - ОД  
от «1» июля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

4 КЛАСС

ID 4741179

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (начальный уровень) (для 1-4 классов общеобразовательных организаций). Москва -2023.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.

Составитель:  
учитель физической культуры  
*Рогов Сергей Витальевич*

2024

## 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.

##### 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**

### **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**

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, развитию 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;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		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	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<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	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Хоккей на траве	6			Поле для свободного ввода
2.5	Спортивный туризм	2			Поле для свободного ввода
2.6	Скалолазание	2			Поле для свободного ввода
2.7	Перетягивание каната	2			Поле для свободного ввода
2.8	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ  
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР</b>	<b>ДЗ</b>
1		Из истории развития физической культуры в России	1		
2		Из истории развития национальных видов спорта	1		
3		Самостоятельная физическая подготовка	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	1		

		норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине			
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		Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		
25		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
26		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		
27		Беговые упражнения	1		

28		Метание малого мяча на дальность	1		
29		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		
30		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		
31		Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
32		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	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		Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
37		Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
38		Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	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 одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		
42		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		
43		Техника безопасности в игре хоккей на траве.	1		
44		Основные правила в игре хоккей на траве.	1		
45		Ведение мяча клюшкой	1		
46		Удар клюшкой	1		
47		Бросок и подкидка мяча клюшкой	1		
48		Остановка мяча клюшкой и рукой	1		
49		Техника безопасности на уроках по скалолазанию	1		
50		Правильная постановка рук и ног на платформе.	1		
51		Техника безопасности в спортивном туризме.	1		
52		Изучение школьной местности по картам.	1		
53		Техника безопасности в игре перетягивание канатов.	1		
54		Правильная постановка рук и ног, командное взаимодействие.	1		
55		Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
56		Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
57		Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
58		Разучивание подвижной игры «Эстафета	1		

		с ведением футбольного мяча»			
59		Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
60		Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
61		Упражнения из игры волейбол	1		
62		Упражнения из игры волейбол	1		
63		Упражнения из игры баскетбол	1		
64		Упражнения из игры баскетбол	1		
65		Упражнения из игры футбол	1		
66		Упражнения из игры футбол	1		
67		Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
68		Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		

