

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя общеобразовательная школа»  
Первомайского района

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО _____/Семенова О.А./ ФИО Протокол №1 от «19» августа 2024 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по МР МБОУ «Березовская СОШ» _____/Гизбрехт Е.И./ ФИО «20» августа 2024 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «Березовская СОШ» _____/Шарыгина А.В./ ФИО Приказ № 170 от «23» августа 2024 г.</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса

Составитель: Радченко Александр Сергеевич,  
Филиппов Евгений Викторович  
учителя физической культуры,  
высшей квалификационной категории

Рассмотрено на педсовете  
протокол № 12 от «20» августа 2024 г.

Период реализации программы 2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства просвещения от 31 мая 2021 г. № 287;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утверждена приказом от 04.07.2024 № 163);
- Положение о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Березовская СОШ» приказ от 31.03.2022 №57);
- Учебный план начального общего образования МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024 № 169);
- Календарный учебный график МБОУ «Березовская СОШ» (утвержден приказом от 23.08.2024 № 169).

При составлении рабочей программы были использованы следующие учебно-методические материалы:

- Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций). Москва, 2023.

Поурочное планирование составлено на 68 часов, так как в 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

## 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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**

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**

### **4 КЛАСС**

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.

## 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			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
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			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Подвижные игры	18		18	
2.2	Лыжная подготовка	12		12	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12		12	
2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Легкая атлетика	14		14	
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	
Итого по разделу		2			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>58</b>	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тематика урока	Кол-во часов	Наглядное пособие и техническое оснащение
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>4</b>	
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	
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>2</b>	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
8	Закаливание организма	1	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>18</b>	
9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
10	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
11	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	

12	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
13	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
14	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
15	Упражнения из игры волейбол	1	
16	Упражнения из игры волейбол	1	
17	Упражнения из игры волейбол	1	
18	Упражнения из игры волейбол	1	
19	Упражнения из игры баскетбол	1	
20	Упражнения из игры баскетбол	1	
21	Упражнения из игры баскетбол	1	
22	Упражнения из игры баскетбол	1	
23	Упражнения из игры футбол	1	
24	Упражнения из игры футбол	1	
25	Упражнения из игры футбол	1	
26	Упражнения из игры футбол	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
27	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	



36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>	
39	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
40	Акробатическая комбинация	1	
41	Акробатическая комбинация	1	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
44	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
45	Обучение опорному прыжку	1	
46	Обучение опорному прыжку	1	
47	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
48	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	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
50	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
	<b>Плавательная подготовка</b>	<b>2</b>	
51	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
52	Подводящие упражнения	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>	
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
54	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	

55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
57	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
61	Беговые упражнения	1	
62	Беговые упражнения	1	
63	Метание малого мяча на дальность	1	
64	Метание малого мяча на дальность	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b>	2	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

по предмету: «Физическая культура» 4 класс

учитель: Радченко А.С.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

по предмету: «Физическая культура» 4 класс

учитель: Филиппов Е.В.

№ п/п	Дата внесения изменений	Содержание (характеристика изменений)	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Ф.И.О. внесшего изменения и причина