


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » августа 2024г. руководитель МО <u>Ганжурова Д.С.</u> /Ганжурова С.С./</p>	<p>«Согласовано» заместитель директора по НМР <u>Ганжурова Д.С.</u> /Ганжурова Д.С./ « 29 » августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № <u>12</u> от «02» сентября 2024 г. директор МБОУ «МСОШ» <u>Цыбиков Э.Б.</u> /Э.Б. Цыбиков/ </p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По Физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)  
для 4 класса  
(класс/уровень обучения)  
Срок реализации рабочей программы 2024-2025  
Сведения об авторе Дамбаев Гарма Зориктуевич  
(ФИО, квалификационная категория)

---

## Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура»

4 класс — 68 ч.

## Содержание

### 4 КЛАСС

**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.

# Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

## Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

### **4 КЛАСС**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	04.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	06.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	11.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3512">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3512</a>
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	13.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740</a>
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	20.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510</a>
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	25.09	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	27.09	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при	1	0	1	02.10	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений					
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	04.10 09.10	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	2	0	2	11.10 16.10	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	0	4	18.10 23.10 25.10 06.11	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	08.11 13.11 15.11	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	20.11	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a>
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	2	22.11 27.11	<a href="http://interneshka.net/index.phtml">http://interneshka.net/index.phtml</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	5	0	5	29.11 04.12 06.12 11.12 13.12	<a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>



4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	0	3	18.12 20.12 25.12	<a href="https://galhar.j/http://interneshka.net/index.html">https://galhar.j/ http://interneshka.net/index.html</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	27.12	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	15.01	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	11	0	11	17.01 22.01 24.01 29.01 31.01 05.02 07.02 12.02 14.02 19.02 21.02	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a>
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	10	0	10	26.02 28.02 05.03 07.03 12.03 14.03 19.03 21.03 02.04 04.04	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	2	0	2	09.04 11.04	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a> <a href="https://galhar.j/">https://galhar.j/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры	2	0	2	16.04 18.04	<a href="http://interneshka.net/index.html">http://interneshka.net/index.html</a>

	баскетбол					a.net/index.phtml https://galhar.j/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	23.04 25.04	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		52				
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	8	30.04 02.05 07.05 09.05 14.05 16.05 21.05 23.05	http://interneshka.net/index.phtml https://galhar.j/
Итого по разделу		8				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**4 КЛАСС**

Физическая культура, 1-4 класс/ Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**4 КЛАСС**

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/метод>

<http://interneshka.net/index.phtml>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**4 класс**

<https://urok.1sept.ru/>

<http://www.solnet.ee/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя,

Проектор

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

оборудование спортзала

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

