

Рабочая программа обсуждена и одобрена  
на заседании предметной кафедры  
учителей начальных классов  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.Ю. Романова

Утверждаю  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Директор МБОУ «Мариинская гимназия»  
\_\_\_\_\_ И.В.Цветкова

Согласовано  
Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_ М.И. Соскова

## **Рабочая программа по физической культуре на 2024 – 2025 учебный год.**

**Класс:** 4А, 4Б, 4 В, 4Г

**Учитель:** Кудашкин А.С., Крючков А.В., Кузин А.С.

**Название курса:** *Физическая культура*

**Программа:** Рабочая, составленная на основе программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 4 класс. УМК «Планета знаний». Под общей редакцией И.А.Петровой. Москва, АСТ: Астрель, 2019.

Программа курса «Физическая культура». 4 класс, с. 417 – 431.

**Автор:** Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова

**Количество часов по учебному плану:** 102 ч (3 часа в неделю)

**Количество часов по программе:** 102 ч (3 часа в неделю)

**Количество часов по планированию:** 102 ч (3 часа в неделю)

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы начального общего образования, федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 года) по учебному предмету «**Физическая культура**» для начальной школы (*Составители: Лисицкая Т.С.,Новикова Л.А.*), (УМК «Планета знаний». Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 4 класс.) Рабочая программа составлена на основе требований к уровню подготовки обучающегося **4-го класса**, с учётом особенностей региона и образовательного учреждения МБОУ «Мариинская гимназия», а также в соответствии с базисным учебным планом и годовым календарным учебным графиком: *34 учебных недели; по 3 часа в неделю; 102 часа за год.*

Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 4 класса:

- соответствует ФГОС;
- сохраняет особенности программы по физической культуре для 4 класса, разработанной Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой.

### **Основные задачи:**

#### **1. Оздоровительная задача**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (роста, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **2. Образовательная задача**

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

### **3. Воспитательная задача**

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре. Осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств.
  - Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ к концу 4 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

Современный национальный воспитательный идеал личности— это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) в МБОУ «Мариинская гимназия» реализуется общая цель воспитания – **личностное развитие обучающихся**, проявляющееся:

- ✓ в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- ✓ в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- ✓ в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

### ***У обучающихся будут сформированы:***

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значение физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

### ***Учащиеся получат возможность для формирования:***

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся достигнет следующих *предметных результатов* по отдельным темам программы по физической культуре: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой

и военной деятельностью;

- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

##### **Выпускник научится:**

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### **Регулятивные**

#### ***Учащиеся научатся:***

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

## **Коммуникативные**

### ***Учащиеся научатся:***

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

### ***Учащиеся получат возможность научиться:***

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Целевым приоритетом в воспитании является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе – статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Мариинской гимназии педагогическими работниками и воспринимаются обучающимися именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших

и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;

- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- ✓ проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть

в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

## **Структура курса**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Во время проведения 3 часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время – играм на лыжах и санках.

### **Основы знаний о физической культуре**

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и ее влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и ее влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

#### ***Способы физкультурной деятельности (в течение года)***

*Самостоятельные занятия.* Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

*Организующие команды и приемы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

### **Легкая атлетика**

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

*Бег:* челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

*Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

*Метание* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

*Броски:* набивание мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперед, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекаат назад в группировку с последующей опорой руками за головой.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка**

*Организуемые команды и приемы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение и шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъем:* «лесенкой», «елочкой». *Торможение* «плугом».

### **Подвижные игры**

*На материале легкой атлетики:* «Вызов номеров», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Третий лишний», «Передал-садись».

*На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещенное движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

*На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Быстрый лыжник», «Кто дальше?», «Эстафета на лыжах».

*На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр.

*Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

№ п/п	Название темы	Количество часов по программе «Планета знаний»	Количество часов по рабочей программе
1.	Легкая атлетика и подвижные игры	30	30
2.	Гимнастика с основами акробатики	25	25
3.	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе	20	17
4.	Легкая атлетика и подвижные игры	30	30
5.	Итого	105	102