

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района  
МКОУ ХМР «СОШ с. Селиярово»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Ернова И.П.

Приказ № 275-0

от "02" июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 4 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шехирева Нина Николаевна  
учитель физической культуры

Селиярово 2022

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## **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 прикладноориентированной 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 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.

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**

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### **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. 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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **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 приобретение 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 подготовки;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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 прироста в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата	Корректировка
<b>Раздел I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>3</b>		
1	Из истории физической культуры. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1		
2	Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца	1		
3	Как измерить физическую нагрузку. Средства закаливания организма (обливание, обтирание, душ)	1		
<b>Раздел II</b>	<b>«Физическое совершенствование» Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>99</b>		
<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч</b>				
4	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места	1		
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1		
6	Бег 30 м.	1		
7	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		
9	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
10	Бег на выносливость	1		

11	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		
<b>Легкая атлетика – 5ч</b>				
12	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега	1		
13	Бег на средние дистанции	1		
14	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1		
15	Прыжковые упражнения	1		
16	Метание малого мяча с места и дальность и на заданное расстояние. Метание в цель.	1		
<b>Подвижные игры–6ч</b>				
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Различные игровые задания	1		
18	Подвижные игры с водящим	1		
19	Подвижные игры без водящего	1		
20	Эстафеты	1		
21	Подвижные игры с инвентарем	1		
22	Подвижные игры	1		
<b>Спортивные игры – баскетбол – 3ч</b>				
23	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча	1		
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1		
25	Бросок мяча с места. Подвижные игры с мячом на основе баскетбола	1		
<b>Раздел III</b>	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>1</b>		
<b>Гимнастика с основами акробатики-6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)</b>				
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		
27	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения	1		
28	Строевые упражнения. Кувырок в перед, назад	1		
29	«Мост» из положения лежа на спине	1		
30	Лазание на канате в два, три приема	1		
31	Подвижные игры на основе гимнастики	1		
<b>Лыжная подготовка – 6 ч</b>				
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря лыжного инвентаря и одежды	1		
33	Одновременный двухшажный ход	1		
34	Чередование ходов или переход с одного хода на другой Одновременный одношажный ход	1		
35	Спуск, подъем, торможение	1		
36	Повороты переступанием	1		
37	Подвижные игры на лыжах	1		
<b>Гимнастика – 5 ч</b>				
38	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация.	1		
39	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатическая комбинация	1		

40	Висы и упоры.	1		
41	Упражнения в равновесии. Игровые упражнения.	1		
42	Игры и игровые упражнения с предметами.	1		
<b>Подвижные игры на свежем воздухе -4 ч</b>				
43	Инструктаж по ТБ на улице. Подвижные игры на свежем воздухе	1		
44	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
45	Подвижные игры на лыжах			
46	Подвижные игры и игровые упражнения с предметами			
<b>Подвижные игры с элементами спорта -7ч</b>				
47	ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры на основе акробатики.	1		
48	Подвижные игры на основе легкой атлетики	1		
49	Подвижные игры на основе мини- футбола	1		
50	Подвижные игры на основе лыжных соревнованиях	1		
51	Подвижные игры по выбору учащихся	1		
52	Подвижные игры на основе настольного тенниса	1		
53	Подвижные игры на основе бадминтона	1		
<b>Лыжная подготовка – 8 ч</b>				
54	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	1		
55	Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения ступающего шага.	1		
56	Повороты переступанием в движении	1		
57	Подъёмы и спуски. Игра на лыжах	1		
58	Скользкий шаг. Прохождение дистанции без учета времени	1		
59	Низкая стойка в момент спуска с горки. Игры на лыжах	1		
60	Прохождение дистанции без учета времени	1		
61	Лыжные эстафеты	1		
<b>Подвижные игры с элементами спорта волейбол – 7ч</b>				
62	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1		
63	Передача мяча двумя руками сверху вперед	1		
64	Работа в парах -передача мяча на расстоянии	1		
65	Работа в парах –подача мяча в парах	1		
66	Работа через сетку в парах	1		
67	Подвижные игры на материале волейбола	1		
68	Игра «Пионербол»	1		
<b>Гимнастика с основами акробатики- 6 ч (акробатика, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание, висы и упоры)</b>				
69	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1		
70	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1		
71	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1		
72	Строевые упражнения. Акробатические комбинации	1		



73	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук	1		
74	Подвижные игры на основе акробатики	1		
<b>Подвижные игры - 5 ч</b>				
75	Инструктаж по ТБ. Игры и эстафеты.	1		
76	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1		
77	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1		
78	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1		
79	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1		
<b>Легкая атлетика – 7 ч</b>				
80	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1		
81	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1		
82	Бег с низкого старта с опорой на руки (использование легкоатлетических колодок)	1		
83	Прыжки в высоту с разбега («ножницы»)	1		
84	Метание малого мяча на дальность (имитация руками)	1		
85	Бег на выносливость (длительный бег-3-6 мин.)	1		
86	Легкоатлетические эстафеты	1		
<b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Вторая возрастная ступень (3-4 классы). Нормативно-тестирующая часть. Виды испытаний (обязательные) – 8 ч</b>				
87	Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО.	1		
88	Бег на выносливость	1		
89	Прыжок в длину с места	1		
90	Метание мяча в цель (кол-во попаданий).	1		
91	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1		
92	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
93	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1		
94	Челночный бег 3x10м.(сек)	1		
<b>Спортивные игры – футбол- 6 ч</b>				
95	Инструктаж по ТБ. История футбола. Остановки и повороты. Удары по неподвижному мячу	1		
96	Удары по неподвижному мячу в цель	1		
97	Удары по катящему мячу в стену	1		
98	Ведение мяча. Игровая практика.	1		
99	Игровая практика	1		
100	Игровая практика	1		
<b>Подвижные игры- 2 ч</b>				
101	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
102	Веселые старты	1		
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 3-4 классы/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. «Физическая культура 3-4 классы»/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»;
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 63 с.;
3. «Спортивные и подвижные игры»/ Железняк Ю.Д.. М., «ФИС», 1984г.;
4. «Здоровьесберегающие технологии» М., «ВАКО» 2004г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://www.gto.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная  
Сетка волейбольная  
Секундомер однокнопочный  
Ворота для мини футбола  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м  
Флажки разметочные  
Кегли  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат гимнастический  
Льжи  
Льжные палки  
Льжные ботинки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток

Секундомер

Линейка

Рулетка измерительная

