

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Хакасия

Управления образования Алтайский район

МБОУ «Новомихайловская СШ»

РАССМОТРЕНО  
На ШМО учителей  
Начальных классов  
Протокол №1 от 25.08.2025

СОГЛАСОВАНО на  
Педагогическом совете  
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБОУ  
«Новомихайловская СШ»  
№ 366 от «от 29.08.2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»(базовый уровень)**

для обучающихся 4 класса

Учитель Гогорева Наталия Виталиевна

**с.Новомихайловка 2025-2026**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе требований к результатам Основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Новомихайловская СШ», утвержденным приказом от 29.08 № 212, авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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;
- 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 внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **4 класс ( 66 часов – 2 часа в неделю)**

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.

#### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре ( в процессе занятий)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

#### **Раздел 2. Физическое совершенствование (66 ч.)**

##### **Лёгкая атлетика (20 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта

### **Гимнастика с основами акробатики (7 ч)**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинации. Опорный прыжок', с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (33 час)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (6 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Легкая атлетика	-26 ч.
Гимнастика с элем. акробатики -	7 ч.
Подвижные игры –	-33 ч.

---

Итого: 66 часов

**Тематическое планирование рабочей программы  
учебного предмета физическая культура  
(ФГОС НОО) 4 класс, 68 часов**

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
<b>Легкая атлетика (20 час)</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка	0.4 09		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. <b>Правила поведения в спортзале и на улице</b>	Вводный. Фронтальный опрос. Текущий
2	Строевая подготовка. Прыжки в длину с места	05 .09			Текущий
3	Строевая подготовка. Ходьба с различным положением рук.	11 09			Текущий
4	Сочетание различных видов ходьбы. Прыжки в длину с места.	12 09		Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.	Учетный
5	Бег с изменением направления. Бег 30м, 60м.	18 09			Учетный
6	Специальные беговые упражнения легкоатлетов. Игра: «Салки»	19 09			Текущий
7	Бег 30м.Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	25 09			Учетный
8	<b>Сдача норм ГТО</b> <b>Бег 30 м., 100 м. Прыжок в длину с места.</b>	26. 09			<b>Зачетный</b>
9	Бег 60м. Техника бега с высокого старта. Игра: «Караси и щука»	02.10			Учетный
10	Техника бега с высокого старта. Бег на короткие, средние дистанции	03.10			Учетный
11	Техника бега с низкого старта. Бег с чередованием	09.10			Текущий
12	<b>Метание малого теннисного мяча на дальность.</b>	10..10		<i>Развитие выносливости:</i> Равномерный бег в	<b>Учетный</b>

13	ОРУ в движении. Метание малого теннисного мяча на дальность.	16.10		режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.	Текущий
14	Метание малого теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	17.10			Текущий
15	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Метание малого мяча в цель	23. 10			Текущий.
16	Беговые упражнения.. Метание малого мяча в цель	24. 10			Учетный
	<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>				Текущий
17	Челночный бег 3*10м (учет). Игра: «Вышибалы»	06.11			Учетный
18	Спец. беговые упр. легкоатлета Бег 60м, 100 м.	07.11			Текущий
19	<i>Развитие скоростно-силовых качеств. Игра: «Воробы и вороны».</i>	13.11			Текущий

**Гимнастика с элементами акробатики (15 час)**

20	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	14.11		Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастики	Текущий
21	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.	20.11			Текущий
22	Техника выполнения лазания по г/ стенке разными способами.	21.11			Учетный
23	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.	27.11			Текущий
24	Упражнения на развитие равновесия. Ходьба по скамейке приставными шагами.	28.11			Текущий
25	Упражнения для развития правильной осанки. Игра: «вышибалы»	04.12.			Текущий

26	Группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры на развитие ловкости.	05.12.		Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».	11.12		Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
28	Кувырок вперед. Эстафеты.	12.12		Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
29	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	18.12		Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
30	«Мост» из положения лежа на спине.	19.12		Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
31	Стойка на лопатках.Преодоление гимнастической полосы препятствий.	25.12		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
32	Упражнения на развитие равновесия.Акробатические комбинации.Игры на развитие внимания.	26.12		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
33	<b>3 четверть</b>  Лазание и перелазание. Игры.	. 15 01		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
34	Упражнения на гимнастической стенке.	16 .01		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
35	Прыжки на скакалке. Эстафеты с обручами.	22.01		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
36	Кувырок. Стойка на лопатках. Эстафеты. Игры подвижные.	23.01		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
37	Упражнения в равновесии. Эстафеты. Подвижные игры.	29.01		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
38	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	30.01		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
39	Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	05.02		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
40	Упражнения на развитие равновесия на	06.02		Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.

	гимнастической скамейке.				
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>					
41	Инструктаж по технике безопасности.Лазание. Подвижные игры. «Два мороза».	12 .02		Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.	Фронтальный опрос Текущий
42	Стойка на лопатках.Кувырок. Игра: «Третий лишний».	13 .02			Текущий
43	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра «Разморозь»	19 .02		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Учетный
44	ОРУ с палками. Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	20.02		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий
45	ОРУ с мячами. Игры: «Волк во рву», Разморозь»	26 .02		Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Текущий
46	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	27 .02		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Учетный
47	Бросок мяча в движении в корзину. Игра «У медведя во бору»	05.03		Осваивать технику акробатических упражнений.	Текущий
48	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	06.03		Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений.	Текущий
51	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	12.03		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении.	Учетный
52	Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Игра «Два мороза».	13.03		Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
53	Кувырок. Стойка на лопатках. Эстафеты. Игра «Разморозь».	19.03		Проявлять быстроту	Текущий
54	Развитие силовых качеств. Эстафеты с обручами.	20.03			Учетный
55	Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Игра «У медведя во бору».				Текущий
56	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалках Игры: «Вышибалы», «Третий лишний».				Учетный

				и ловкость во время подвижных игр. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
57	Кувырок. Стойка на лопатках. Эстафеты. Игры – «День и ночь»				Текущий
58	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Игра- «Мяч капитану»			ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. ОРУ со скакалками.	Текущий
59	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча на месте в паре. Игра: «Вызов номеров с мячами»			Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Учетный
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Салки с мячами»			Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.	Текущий
61	Челночный бег. Передача мяча в движении по кругу. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей»				Текущий
62	Ловля и передача мяча на месте в паре. Игра: «День и ночь». ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -				
63	Т.Б.Высокий старт. Бег с высокого старта.Эстафеты. Игры.				
64	ОРУ с мячами.Бег.Низкий старт.				
65	Беговые упражнения легкоатлета.Челночный бег.Многоскоки.Прыжки в длину с места.				
66	Прыжки в высоту. Прыжки в длину с разбега. «Круговая эстафета»				



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623627

Владелец Еременко Галина Ивановна

Действителен с 11.12.2024 по 11.12.2025