

**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 и внеучебной 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 бруссы, 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 физкультминутки. 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 3х10 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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. 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; прием 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		
Легкая атлетика (20 час)					
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>  Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка <b>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий</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			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 сохраняющимися или уменьшающимися 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: «Воробьи 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

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

	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. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки выполнения акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при выполнении. Принимать активные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту	Фронтальный опрос Текущий
42	Стойка на лопатках. Кувырок. Игра: «Третий лишний».	13.02			Текущий
43	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Игра «Разморозь»	19.02			Учетный
44	ОРУ с палками. Игры: «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	20.02			Текущий
45	ОРУ с мячами. Игры: «Волк во рву», Разморозь»	26.02			Текущий
46	Эстафета с мячами. Игра: «Запрещенное движение»	27.02			Учетный
47	Бросок мяча в движении в корзину. Игра «У медведя во бору»	05.03			Текущий
48	ОРУ с мячами. Прыжки на скакалке. Игра: «Рыбак и рыбки»	06.03			Текущий
51	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Совушка»	12.03			Учетный
52	Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Игра «Два мороза».	13.03			Текущий
53	Кувырок. Стойка на лопатках. Эстафеты. Игра «Разморозь».	19.03			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. 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. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.	Текущий
59	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча на месте в паре. Игра: «Вызов номеров с мячами»				Учетный
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. Игра: «Салки с мячами»				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».				
63	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 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