

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:  
заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Жирнова Т.А./

Утверждаю:  
директор МБОУ «Павловская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Богомазова Л. С./  
Приказ № 271 от «27» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура, 4 класс

2025/2026 учебный год

(ID 5645341)

Рассмотрено:  
ШМО учителей эстетического и  
физического развития  
МБОУ «Павловская СОШ»  
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

Составитель:  
Зайцева А.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2025 г.

Программа по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

В 4 классе в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком на уроки физической культуры отводится 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Предметные результаты**

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.

## **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 **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих	инфоурок
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Учи.ру
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		Мультиурок
Итого по разделу		4		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Упражнения для	1	побуждение школьников	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела		соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,	
1.2	Закаливание организма	1	правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Презентация
Итого по разделу		2		

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher</a>
2.2	Легкая атлетика	18		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12		<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	20		Презентации
Итого по разделу		58		

### Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению	2	установление доверительных	<a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a>
-----	-------------------------	---	----------------------------	---

	нормативных требований комплекса ГТО		отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	
Итого по разделу		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Примечание
1	Из истории развития физической культуры в России	1	Вводный	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Вводный	
3	Самостоятельная	1	Комбинированный	

	физическая подготовка			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Комбинированный	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Комбинированный	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	Вводный	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Комбинированный	
8	Закаливание организма	1	Вводный	
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	2	Комбинированный	
10	Акробатическая комбинация	2	Комбинированный	
11	Акробатическая	2	Комбинированный	

	комбинация			
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Комбинированный	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Комбинированный	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	2	Комбинированный	
15	Обучение опорному прыжку	1	Комбинированный	
16	Обучение опорному прыжку	1	Комбинированный	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Комбинированный	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Комбинированный	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комбинированный	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Комбинированный	
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2	Комбинированный	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Комбинированный	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Комбинированный	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	2	Комбинированный	

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Комбинированный	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Комбинированный	
27	Беговые упражнения	2	Комбинированный	
28	Метание малого мяча на дальность	2	Комбинированный	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	Комбинированный	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	Комбинированный	
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Вводный	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	Комбинированный	

	подводящие упражнения			
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комбинированный	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комбинированный	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комбинированный	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Комбинированный	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Комбинированный	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Комбинированный	
39	Передвижение на	1	Комбинированный	

	<p>лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона</p>			
40	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона</p>	1	Комбинированный	
41	<p>Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>	1	Комбинированный	
42	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км</p>	1	Комбинированный	
43	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p>	2	Комбинированный	
44	<p>Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»</p>	2	Комбинированный	
45	<p>Разучивание подвижной игры «Подвижная</p>	2	Комбинированный	

	цель»			
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	2	Комбинированный	
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Комбинированный	
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Комбинированный	
49	Упражнения из игры волейбол	1	Комбинированный	
50	Упражнения из игры волейбол	1	Комбинированный	
51	Упражнения из игры баскетбол	1	Комбинированный	
52	Упражнения из игры баскетбол	1	Комбинированный	
53	Упражнения из игры футбол	1	Комбинированный	
54	Упражнения из игры футбол	1	Комбинированный	
55	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Комбинированный	
56	Праздник «Большие гонки», посвященный	1	Комбинированный	

	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
57		68		



