

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов,
протокол № 1 от « 28 » августа 2025 г.
Руководитель ШМО: Куят М.А. (Куят М.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
от « 01 » сентября 2025 г.
Осина Л.А. (Осина Л.А.)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОУ Левченко О.В.
Приказ № 255 /ОД
« 01 » сентября 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	4
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Комарова А.Я., Колмакова А.А., Колодезных В.Е

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 **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.

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.

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает следующее

На школьном уровне:

максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений (включение в урок воспитывающей информации, организация работы с ней, побуждение к обсуждению, высказыванию мнений, формулировке собственного отношения к ней; привлечение внимания учеников к нравственным проблемам, связанным с материалом урока; привлечение внимания учеников к проблемам общества;
включение учителями в рабочие программы по всем учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализация в обучении;
использование различных форм работы на уроке. Основная задача – это устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности через различные формы работы на уроке: работа в парах, групповая работа, индивидуальная работа (возможность каждого высказать своё мнение), дифференцированная работа;
проведение учебных и учебно-познавательных мероприятий: олимпиад, занимательных уроков, урока-деловая игра, урока-путешествие, урока мастер-класс, урока-исследование, викторины, литературной композиции, конкурса газет и рисунков, экскурсий и др. Включение в урок игровых процедур: брейн-ринг, квесты, использование визуальных образов предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока, помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживают позитивные межличностные отношения в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроках различных технологий и приёмов: проблемное обучение (учебный диалог как специфический вид технологии, технология проблемного (эвристического) обучения, исследовательские технологии (метод проектов, эксперимент, моделирование), ЭОР (электронные образовательные ресурсы, включая ИКТ – технологии), коммуникативные технологии, интерактивные технологии (работа в парах, группах постоянного и сменного состава, фронтальная работа в кругу), технология деятельностного метода, технология решения образовательных задач (ТРИЗ), дистанционное обучение, игровые технологии, тестовые технологии, технологии уровневой дифференциации, технология выявления и поддержки одаренных детей, здоровьесберегающие технологии, творческая мастерская, обучение в сотрудничестве, продуктивные технологии; создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания в нашей школе с использованием различных образовательных ресурсов, современных форм, средств обучения позволяют создать условия для реализации важных принципов обучения и воспитания. У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способности критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы, воспитывается ценностное отношение к миру; применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

На индивидуальном уровне:

выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность, в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализация приоритета воспитания в учебной деятельности; организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации; установление и поддержку доброжелательной атмосферы; инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в форме индивидуальных и групповых проектов; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		0,5	МЭШ, РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		0,25	МЭШ, РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	1		0,25	МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	МЭШ, РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14		16	МЭШ, РЭШ

2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		11	МЭШ, РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	15		24	МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		34			
Раздел 3 . Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка					
2.1	Лыжная подготовка	14		16	МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7		12	www.gto.ru (сайт ГТО) МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	По программе	Фактически	
1	История развития физической культуры в России	1		1	3.09		РЭШ
2	Развитие национальных видов спорта в России	1		1	5.09		РЭШ
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1		1	10.09		РЭШ
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1		1	12.09		РЭШ
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1		1	17.09		РЭШ
6	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1		1	19.09		РЭШ
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1		1	24.09		РЭШ
8	Упражнения для снижения массы тела	1		1	25.09		РЭШ
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	1.10		РЭШ
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		1	3.10		РЭШ
11	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1		1	8.10		РЭШ

12	Разучивание техники метания на дальность	1		1	10.10		РЭШ
13	Закрепление техники метания на дальность	1		1	15.10		РЭШ
14	Закрепление техники метания на дальность	1		1	17.10		РЭШ
15	Совершенствование техники метания мяча	1		1	22.10		РЭШ
16	Бег с преодолением препятствий	1		1	24.10		РЭШ
17	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	5.11		РЭШ
18	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1		1	7.11		РЭШ
19	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1		1	12.11		РЭШ
20	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1		1	14.11		РЭШ
21	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		1	19.11		РЭШ
22	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1		1	21.11		РЭШ
23	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	26.11		РЭШ
24	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1		1	28.11		РЭШ
25	Строевые упражнения	1		1	3.12		РЭШ
26	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1		1	5.12		РЭШ
27	Разучивание техники опорного прыжка	1		1	10.12		РЭШ

28	Закрепление техники опорного прыжка	1		1	12.12		РЭШ
29	Закрепление техники лазания по канату	1		1	17.12		РЭШ
30	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	19.12		РЭШ
31	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		1	24.12		РЭШ
32	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1		1	26.12		РЭШ
33	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		1	14.01		РЭШ
34	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1		1	16.01		РЭШ
35	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1		1	21.01		РЭШ
36	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	23.01		РЭШ
37	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	28.01		РЭШ
38	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	30.01		РЭШ
39	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	4.02		РЭШ
40	Закрепление техники торможений	1		1	6.02		РЭШ
41	Совершенствование техники	1		1	11.02		РЭШ

	классических лыжных ходов						
42	Разучивание техники переходов с хода на ход	1		1	13.02		РЭШ
43	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1		1	18.02		РЭШ
44	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1		1	20.02		РЭШ
45	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1		1	25.02		РЭШ
46	Подвижные игры и эстафеты	1		1	27.02		РЭШ
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	4.03		РЭШ
48	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1		1	6.03		РЭШ
49	Подвижные игры общефизической подготовки	1		1	11.03		РЭШ
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	13.03		РЭШ
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	18.03		РЭШ
52	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	20.03		РЭШ, СЭШ
53	Применение ранее выученных технических элементов баскетбола в процессе игровой деятельности	1		1	25.03		РЭШ, СЭШ
54	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		1	27.03		РЭШ, СЭШ
55	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	8.04		РЭШ, СЭШ

56	Разучивание техники нижней боковой подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху	1		1	10.04		РЭШ, СЭШ
57	Закрепление техники нижней боковой подачи	1		1	15.04		РЭШ, СЭШ
58	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	17.04		РЭШ, СЭШ
59	Эстафета с волейбольными мячами	1		1	22.04		РЭШ, СЭШ
60	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	24.04		РЭШ, СЭШ
61	Применение ранее выученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1		1	29.04		РЭШ, СЭШ
62	Промежуточная аттестация в форме тестовой работы	1	1	1	6.05		РЭШ, СЭШ
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	8.05		РЭШ, СЭШ
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	13.05		РЭШ, СЭШ
65	Упражнения на развитие физических качеств	1		1	15.05		РЭШ, СЭШ
66	Упражнения на развитие физических качеств	1		1	20.05		РЭШ, СЭШ
67	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		1	22.05		РЭШ, СЭШ
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		1	27.05		РЭШ, СЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68			

