РАССМОТРЕНО

На заседании МО
естественно-
математического цикла
Руководитель МО
_____Федотова Ю.В.
Протокол №1 от «31» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист
_____ Голых В.В.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующей филиалом «Александровская СОШ», филиал МАОУ "Усовская СОШ имени Героя Советского Союза Е.И. Иванина]
_____ Колесникова Е.Б.
Приказ №52 от «01» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

2 часа в неделю

(ID 12215312)

для обучающихся 4 класса

Составитель: Канаев А.В.

с. Александровка 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 физкультминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по

видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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. 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут

сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 культуройи 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 обучающегося);
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу	2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры (баскетбол)	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры (волейбол)	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
____4____ КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Количество часов
п/п	план	факт		
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)				
Тема 1: Знания о физической культуре (2 часа)				
1			Из истории развития физической культуры в России	1
2			Из истории развития национальных видов спорта	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
Тема 2: Самостоятельная физическая подготовка (2 часа)				
3			Самостоятельная физическая подготовка	1
4			Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
Тема 3: Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 часа)				
5			Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
6			Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
Тема 4: Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)				
7			Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1
Тема 5: Закаливание организма (1 час)				
8			Закаливание организма	1

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (58 часов)				
Тема 6: Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
9			Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
10			Акробатическая комбинация	1
11			Акробатическая комбинация	1
12			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
13			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
14			Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1
15			Обучение опорному прыжку	1
16			Обучение опорному прыжку	1
17			Упражнения на гимнастической перекладине	1
18			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1
19			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
20			Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1
Тема 7: Легкая атлетика (10 часов)				
21			Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
22			Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1
23			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
24			Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1

25			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1
			1000 м	
26			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1
27			Беговые упражнения	1
28			Метание малого мяча на дальность	1
29			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1
30			Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1
Тема 8: Подвижные игры (баскетбол) (12 часов)				
31			Элементы спортивных игр (баскетбол). Подбрасывание и ловля мяча. Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу.	1
32			Подбрасывание и ловля мяча. Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу.	1
33			Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.	1
34			Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.	1
35			Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола).	1
36			Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру.	1

37			Игра по упрощённым правилам.	1
38			Подбрасывание и ловля мяча. Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу.	1

39			Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.	1
40			Перебрасывание мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно.	1
41			Игра по упрощённым правилам.	1
42			Игра по упрощённым правилам.	1
Тема 9: Подвижные игры (волейбол) (12 часов)				
43			Элементы спортивных игр (волейбол). Элементы упражнений для совершенствования владения мячом. Упражнения с мячом в парах, в четвёрках, по кругу.	1
44			Подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с хлопком ладонями за спиной, с отскоком от пола, с приседанием, с поворотами на 180 и 360;	1
45			Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы	1
46			Перебрасывание мяча в парах одной рукой от плеча с ловлей двумя руками и быстрым броском обратно;	1
47			Перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, из-за головы	1
48			Броски мяча одной и двумя руками в гимнастический обруч, нижний край которого находится на высоте 1,5 - 2 метра от пола	1

49			Броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч - на высоте 1,5 - 2 метра от пола)	1
50			Подбрасывание волейбольного мяча и ловля с поворотами и перемещениями	1
51			Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу;	1
52			Удары мячом об пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком стоя, в полуприседе и сидя на полу;	1

53			Игра по упрощенным правилам	1
54			Игра по упрощенным правилам	1
Тема 10: Подвижные и спортивные игры (12 часов)				
55			Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1
56			Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1
57			Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1
58			Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1
59			Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1
60			Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1
61			Упражнения из игры волейбол	1
62			Упражнения из игры волейбол	1
63			Упражнения из игры баскетбол	1
64			Упражнения из игры баскетбол	1
65			Упражнения из игры футбол	1
66			Упражнения из игры футбол	1
Раздел 3. <u>Прикладно-ориентированная физическая культура</u> (2 часа)				
Тема 11: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (2 часа)				

67			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
68			Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ