Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального района
(МАОУ Богандинская СОШ №1)

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей-предметников
художественно-прикладного
творчества и физической
культуры
Руководитель ШМО
_____Бучельников В.Н.
№ протокола 1
«31» 08 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____Рязанцева Н.Л.
«31» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____Маслова И.С.
Приказ № 242/05
«31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 4а, 4б классов
начального общего образования
на 2026/2027 учебный год

Составитель: Герасимов О. Н.

Должность: учитель физической культуры

р.п. Богандинский, 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом 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 **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 культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой 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			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://fizkult-ura.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			https://fizkult-ura.ru/
1.2	Закаливание организма	2			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Спортивно-оздоровительная физическая	8			https://fizkult-ura.ru/

	культура. Лёгкая атлетика				
2.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	10			https://fizkult-ura.ru/
2.3	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	11			https://fizkult-ura.ru/
2.4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	10			https://fizkult-ura.ru/
2.5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	12			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта в России	1			04.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
3	Физическая подготовка и её влияние на работу организма	1			09.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
4	Организация самостоятельных занятий физической подготовкой	1			11.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
5	Индивидуальная нагрузка на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1			16.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
6	Оказание первой помощи при травмах, полученных во время самостоятельных занятий физической культурой	1			18.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
7	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	1			23.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
8	Комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушения осанки	1			25.09.2026	https://fizkult-ura.ru/

9	Упражнения для снижения массы тела	1			02.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
10	Закаливающие процедуры	1			07.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			09.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
12	Разучивание техники метания на дальность	1			14.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
13	Кроссовый бег в переменном темпе	1			16.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
14	Кроссовый бег в переменном темпе	1			21.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
15	Кроссовый бег в переменном темпе	1			23.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
16	Закрепление техники метания на дальность	1			06.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
17	Совершенствование техники челночного бега	1			11.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
18	Совершенствование техники прыжков в высоту	1			13.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			18.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1			20.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
21	Строевые упражнения	1			25.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
22	Акробатические комбинации из ранее	1			27.11.2026	https://fizkult-ura.ru/

	освоенных упражнений					
23	Разучивание техники опорного прыжка	1			02.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
24	Закрепление техники опорного прыжка	1			04.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	1			09.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1			11.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
27	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1			16.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
28	Ритмическая гимнастика	1			18.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
29	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			23.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
30	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1			25.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
31	Разучивание техники одновременного одношажного классического хода	1			30.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
32	Разучивание техники одновременного одношажного классического хода	1			13.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
33	Закрепление техники одновременного одношажного классического хода	1			15.01.2027	https://fizkult-ura.ru/

34	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным классическим ходом	1			20.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
35	Прохождение учебной дистанции одновременным одношажным классическим ходом	1			22.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
36	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1			27.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
37	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	1			29.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
38	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	1			03.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
39	Подвижные игры и эстафеты	1			05.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
40	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			10.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
41	Закрепление техники стойки баскетболиста. Подвижные игры с элементами баскетбола	1			12.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
42	Закрепление техники броска баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с элементами баскетбола	1			17.02.2027	https://fizkult-ura.ru/

43	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижнее игры с элементами волейбола	1			19.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
44	Разучивание техники нижней подачи. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху	1			24.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
45	Закрепление техники нижней подачи. Подвижные игры с элементами волейбола	1			26.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
46	Разучивание техники остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1			03.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
47	Применение раннее изученных технических элементов футбола в процессе игровой деятельности	1			05.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
48	Самостоятельная организация подвижных игр	1			10.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
49	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1			12.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
50	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			17.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
51	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1			19.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
52	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1			24.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
53	Совершенствование техники прыжков в	1			26.03.2027	https://fizkult-ura.ru/

	высоту. Прыжок способом "перешагивание"					
54	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1			07.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
55	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1			09.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
56	Совершенствование техники прыжков в высоту. Прыжок способом "перешагивание"	1			14.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
57	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1			16.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
58	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1			21.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
59	Бег в равномерном темпе	1			23.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
60	Беговые сложно-координированные упражнения	1			28.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
61	Прыжковые сложно-координированные упражнения	1			30.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
62	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			05.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			07.05.2027	https://fizkult-ura.ru/

64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			12.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
65	Упражнения на развитие физических качеств	1			14.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
66	Упражнения на развитие физических качеств	1			19.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
67	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			21.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			26.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		