ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: chernopolskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Глазова Наталья Викторовна
Действителен с: с 13.11.2025, 10:04
Действителен до: до 06.02.2027, 10:04
Ключ подписи: 00B95048 1B1C78CCAC5923B3A4D910D739

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернопольская средняя школа» Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании школьного МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор
Руководитель МО _____ Загребельная Э. Р.	_____ Фурсов К. П.	_____ Глазова Н. В.
Протокол № 1 от «10» августа 2026	«10» августа 2026	Приказ № 212 от «10» августа 2026

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура» для 4 класса
2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы – 1 год
(к основной образовательной программе начального общего образования утверждённой приказом по школе от 18.08.2023 № 156)

Разработчик – Рефукова Гульмира Таировна
учитель начальных классов

с. Чернополье,
2026

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (действующая редакция);
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372.

Учебно-методический комплекс: Физическая культура: 4-й класс: учебник/ А.П.Матвеев – 15 -е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2024. – ил.

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Чернопольская СШ» Белогорского района Республики Крым (уровень начального общего образования) на 2025-2028 годы, утверждённой приказом от 21.08.2025 № 207.

1. 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.

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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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 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;
- 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование	Количество часов			Электронные
п/п	разделов и тем программы	Всего	Контроль	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	8			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
1.2	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
2.2	Легкая атлетика	9			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	9			http://school-collection.edu.ru https://n-shkola.ru

Итого по разделу		36			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к	19			http://school-

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО				collection.edu.ru https://n-shkola.ru
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0	

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	
		Всего	Контрольные работы	По плану	По факту
1	Из истории развития физической культуры в России	1		01.09.	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		03.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		08.09.	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		10.09.	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		15.09.	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		17.09.	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		22.09.	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		24.09.	
9	Закаливание организма	1		29.09.	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		01.10.	
11	Акробатическая комбинация	1		06.10.	
12	Акробатическая комбинация	1		08.10.	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		13.10.	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		15.10.	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		20.10	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		22.10	
17	Обучение опорному прыжку	1		05.11	

18	Обучение опорному прыжку	1		10.11	
19	Упражнения на гимнастической перекладине			12.11	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		17.11	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		19.11	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		24.11	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		26.11	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		01.12	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		03.12.	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		08.12	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		10.12	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		15.12.	
29	Беговые упражнения	1		17.12.	
30	Беговые упражнения	1		22.12.	
31	Метание малого мяча на дальность	1		24.12.	
32	Метание малого мяча на дальность	1		29.12.	
33	Подводящие упражнения	1		12.01.	
34	Подводящие упражнения	1		14.01.	
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		19.01.	
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		21.01.	
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		26.01.	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		28.01.	
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		02.02.	
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		04.02.	
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		09.02.	
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		11.02.	
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		16.02.	
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		18.02.	
45	Упражнения из игры волейбол	1		23.02.	
46	Упражнения из игры волейбол	1		25.02.	
47	Упражнения из игры баскетбол	1		02.03	
48	Упражнения из игры баскетбол	1		04.03	
49	Упражнения из игры футбол	1		09.03.	

50	Упражнения из игры футбол	1		11.03.	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		23.03.	
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		25.03.	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. **Контроль.**	1	1	06.04.	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		08.04.	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1		13.04.	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. **Контроль.**	1	1	15.04.	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		20.04.	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м. Эстафеты. **Контроль.**	1	1	22.04.	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1		27.04.	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		29.04.	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1		04.05.	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		06.05.	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. **Контроль.**	1	1	11.05.	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры **Контроль.**	1	1	13.05.	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. **Контроль.**	1	1	18.05.	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. **Контроль**	1	1	20.05.	

67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		25.05.	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		2.05.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7		