МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

МАОУ «Школа № 92 с углубленным изучением математики»

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
Председатель МО учителей технологии, ОБЖ, ИЗО, музыки, Физической культуры	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ «Школа № 92»
_____	_____	_____
З.А. Бондаренко протокол МО № 1 от «31»08.2026	Е.Н. Ворошилова протокол МС № 1 от «31» 08.2026	Ю.В. Потатуева Приказ № 339 От «1» 09.2026

Потатуева Юлия Владимировна

Подписано цифровой подписью: Потатуева Юлия Владимировна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 И класса

Ростов-на-Дону
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 4 "И" 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 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.

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.

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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТРНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;

- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 И 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		2	https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://infourok.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://infourok.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://infourok.ru
1.2	Закаливание организма	1		1	https://infourok.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://infourok.ru
2.2	Легкая атлетика	5		5	https://infourok.ru

2.3	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://infourok.ru
2.4	Кроссовая подготовка	7		7	https://infourok.ru
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19		19	https://infourok.ru
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	69	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 И 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		1		https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Закаливание организма.	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://resh.edu.ru/

11	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/
20	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		https://resh.edu.ru/
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		https://resh.edu.ru/

26	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Акробатическая комбинация	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Обучение опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Обучение опорному прыжку	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
36	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/
38	Упражнения из игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/
39	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/
40	Упражнения из игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/

41	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/
42	Упражнения из игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://resh.edu.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
49	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		1		https://resh.edu.ru/
50	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		1		https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1		1		https://resh.edu.ru/

	перекладине 90см. Эстафеты					
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
62	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
65	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
67	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
68	Бег по пересеченной местности. Кроссовая подготовка	1		1		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

2 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.openclass.ru/

3 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

4 Образовательные сайты для учителей физической культуры.