

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

**Отдел образования Администрации Краснохолмского муниципального
округа**

МБОУ "Краснохолмская сош № 2 им. С.Забавина "

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ОМО
Постникова Е.Ю.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Серова Т.П.
Приказ № 162 - а от «20»
06.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9974304)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

г.Красный Холм 2026 г.

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. 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.

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 культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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.

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	Лыжная подготовка	20			Поле для свободного ввода
2.4	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	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельна я физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Физическое развитие и физическая подготовленность	1				Поле для свободного ввода1
6	Оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
9	Гимнастические и акробатические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая	1				Поле для

	комбинация					свободного ввода1
12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
14	Упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
15	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
18	Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине	1				Поле для свободного ввода1
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
21	Лёгкая атлетика	1				Поле для свободного ввода1
22	Прыжки в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
23	Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
24	Прыжок в высоту с	1				Поле для свободного

	разбега					ввода1
25	Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
26	Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
28	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
29	Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
30	Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
31	Лыжная подготовка. Т/Б.	1				Поле для свободного ввода1
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
37	Имитационные	1				Поле для

	упражнения в передвижении на лыжах					свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
42	Бег на лыжах 1 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
47	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
48	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
49	Передвижение	1				Поле для

	на лыжах с небольшого склона					свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
59	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
60	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
61	Упражнения из	1				Поле для

	игры баскетбол					свободного ввода1
62	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
63	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
64	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
66	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
67	«Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.	1				Поле для свободного ввода1
68	«Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ.	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		