

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АОНО «Частный Лицей «ЭКУС»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор Лицей «ЭКУС»

Мельниченко М. А.
Протокол № 1 от.
от «26» августа 2024г.

Амарова Т. И.
«27» августа 2025 г.

Ковальчук С.С.
Приказ № 122-ОД
«29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса**

Количество часов в неделю – 3
Количество часов в год - 102

Составитель: Дикарева Т. А.,
учитель начальных классов
высшей категории.

Г. о. Подольск
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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 воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Общая характеристика учебного предмета

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей, обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценостные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуределено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств, обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.
- **Принципы непрерывности и цикличности** выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.
- **Принцип возрастного соответствия** направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.
- **Принцип наглядности** предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.
- **Принцип доступности и индивидуализации** означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.
- **Принцип осознанности и активности** предполагает осмыщенное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения

упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

• **Принцип динамичности** выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

• **Принцип вариативности** предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задачи физической культуры:

- формирование системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического);
- освоение упражнений основной гимнастики;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры);
- формирование умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности;
- физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в 4 классе в объёме 3 часа в неделю (102 часа в год).

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:

1) патриотического воспитания:

ценостное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищес с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.
экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помочь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре.

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в XVII—XIX вв.;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- характеризовать основные травмы и причины их появления;

- демонстрировать отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

Лыжная подготовка.

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным и одно временным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- использовать упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой.

Гимнастика с основами акробатики.

Обучающиеся научатся:

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять вис согнувшись, углом.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики.

Способы физкультурной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств.

Подвижные игры.

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Легкая атлетика.

Обучающиеся научатся:

- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (60-70 см);

- выполнять стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности.

Спортивные игры (Футбол. Баскетбол. Волейбол)

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Содержание курса

Знания о физической культуре (3 ч.) Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Способы физкультурной деятельности (2 ч.) Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение уровня развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики. (20 ч.) Совершенствование техник выполнения упоров.

Упражнения в группировке. Перекаты. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд. Кувырки вперёд и назад. Гимнастический мост. Акробатические комбинации. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости при выполнении гимнастических упражнений. Развитие координации движений и силовых способностей при выполнении гимнастических упражнений.

Акробатические комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие координации движений и силовых способностей при выполнении гимнастических упражнений.

Лёгкая атлетика. (24 ч.)

Строевые упражнения. Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с переменной скоростью до 800 м. Совершенствование техники высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Бег 30 и 60 метров с низкого старта. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Развитие выносливости.

Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования. Бег 30 и 60 метров с низкого старта. Бег 500 и 800 метров с учетом времени. Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие быстроты. Развитие выносливости.

Лыжная подготовка. (12ч.)

Подбор лыж. Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. Подбор лыж. Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом. Прохождение до 1 км. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом. Прохождение до 1,5 км. Передвижения одновременным одношажным ходом. Передвижения одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствование техники торможения плугом. Совершенствование техники поворотов переступанием. Спуск в низкой стойке. Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции. Чередования лыжных ходов при прохождении учебных дистанций. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций. Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Круговые эстафеты с этапом 100 метров. Передвижения на лыжах до 1,5 км. Эстафеты с этапом 150 метров.

Спортивные игры. Волейбол. (12ч.) Совершенствование приёмов подбрасывания и подачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте. Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру в движении. Подвижные игры на материале волейбола.

Спортивные игры. Баскетбол. (12 ч.) Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча с разной скоростью. Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча после ведения. Подвижные игры на материале баскетбола.

Спортивные игры. Футбол. (7 ч.) Совершенствование техники удара по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Совершенствование техники ведения футбольного мяча в разных направлениях. Совершенствование техники ведения футбольного мяча с разной скоростью передвижения. Совершенствование техники передачи футбольного мяча стоя на месте. Совершенствование техники передачи футбольного мяча в движении. Учебная игра в футбол.

Подвижные игры. (10 ч.)

Подвижные игры разных народов. Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх. Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта.

Круговые эстафеты. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта. Правила и технические приемы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта.

Теоретический материал для обучающихся 4 класса, освобождённых от физических нагрузок на уроках физической культуры:

1. Истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.;
2. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;

3. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
4. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
6. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.
7. Приемы закаливания.
8. Водные процедуры.
9. Особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
10. Античные Олимпийские игры.
11. Пьер де Кубертен – основатель Олимпийских игр современности.
12. Олимпийские виды спорта.
13. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх;
14. Подвижные игры (Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность).
15. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.
16. Виды лёгкой атлетики;
17. Распространение лёгкой атлетики в России;
18. Общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
19. Зимние виды спорта;
20. История создания лыж и развитие лыжного спорта;
21. Влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье человека;
22. Значение лыжной подготовки;
23. Лыжные виды спорта;
24. Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема (Раздел) | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------|--|------------------|---|
| 1. | Знания о физической культуре | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | 2 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики. | 20 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 4. | Легкая атлетика. | 24 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 5. | Лыжная подготовка | 12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 6. | Спортивные игры (Футбол. Баскетбол. Волейбол.) | 31 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 7. | Подвижные игры. | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| Общее количество часов | | 102 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/ п | Тема урока | Количество часов | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | | |
|------------------------------|---|------------------|------------------|---|--|--|
| | | Всего | Дата изучения | | | |
| I триместр (30 часов) | | | | | | |
| 1 модуль (15 часов) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 2 | История развития физической культуры. Техника выполнения прыжков. Игра «Прыжки по полоскам». Тест-прыжок в длину с места, упражнения на пресс. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ | | |
| 3 | Правила предупреждения травм. Тестирование-челночный бег, упр. на гибкость. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ | | |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Тест-бросок мяча, 30м. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 6 | Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца. Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 7 | Бег из различных и.п. с максимальной скоростью. Игра «Белые медведи». Метание мяча на дальность. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 8 | Бег 30 метров на результат. Подтягивание. Игра «Пустое место». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 9 | Бег 60 метров на результат. Подтягивание. Игра «Космонавты». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |
| 10 | Метание мяча на дальность. Игра | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | «Точный расчет». | | | esson/4595/start/194991/ |
| 11 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Метко в цель». Бег на выносливость. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 12 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет». 6 мин. бег. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 13 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на выносливость-1500м. Игра «Метко в цель» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 14 | ТБ на уроках волейбола. История возникновения игры «Волейбол». Подбрасывание мяча на заданную высоту. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 15 | Нижняя подача в волейболе. Тест на гибкость. Игра «Перестрелка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

2 модуль (15 часов)

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 16 | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 18 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 19 | Учебная игра в «Пионербол». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 20 | ТБ на уроках баскетбола. История возникновения игры. Техника ловли и передачи мяча в парах. Игра «Быстро и точно». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 21 | Техника ловли и передачи мяча в тройках. Эстафеты с мячом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 22 | Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Гонка мяча». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол.» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 25 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Гонки баскетбольных мячей». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 26 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Техника акробатических упражнений. Строевые команды. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 27 | Строевые команды. Упражнения на гимнастической перекладине. Оказание первой помощи при легких травмах. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 28 | Строевые команды. Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 29 | Упражнения на гимнастической перекладине. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Кувырок вперёд, назад. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| II триместр (33 часа) 3 модуль (15 часов) | | | | |
| 31 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед, назад. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 32 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 33 | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). Мост с помощью и самостоятельно. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 34 | Мост с помощью и самостоятельно. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 35 | Кувырок назад перекатом в стойку на лопатках. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 36 | Кувырок назад перекатом в стойку на лопатках. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 37 | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 38 | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 39 | Опорный прыжок через гимнастического «козла» -согнув ноги. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 40 | Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 41 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Лазание по канату в три приёма. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 42 | Лазание по канату в три приёма. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| | | | | |
| 43 | Лазание по канату в три приёма. | 1 | | esson/6186/start/194606/ |
| 44 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 45 | Подвижные игры с элементами гимнастики. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |

4 модуль (18 часов)

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 46 | Подвижные игры. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 47 | Подвижные игры. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 48 | Подвижные игры. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 49 | Подвижные игры. Игра «Подвижная цель». Эстафеты с предметами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиена одежды. Подбор лыж, палок. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 51 | Развитие современного лыжного спорта. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 52 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж (веер). Игра «Куда укатишься на лыжах за два шага». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 53 | Изучение одновременного одношажного хода. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 54 | Совершенствование одновременного одношажного хода. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 55 | Обучение скользящему шагу с палками. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 56 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Спуск с торможением. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 57 | Переход с одновременно го двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | Спуск в основной, низкой и высокой стойках. | | | |
| 58 | Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне. Подъём «ёлочкой». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 59 | Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 60 | Прохождение учебного круга на дистанции 1км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 61 | Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 62 | Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Дневник самонаблюдения. Игра «Я-салка.» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 63 | Что входит в аптечку? Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Защита укрепления». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

III триместр (39 часов)

5 модуль (18 часов)

| | | | | |
|----|---|---|--|---|
| 64 | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Развитие меткости. Игра «Стрелки». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 65 | Олимпийское движение в России. Развитие прыгучести. Игра «Прыжки по полосам». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ |
| 66 | ТБ на уроках волейбола. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Попади в мяч». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 67 | Нижняя подача в волейболе в парах. Тест на гибкость. Игра «Попади в мяч». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 68 | Подача сбоку, снизу в волейболе. Встречные эстафеты с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 69 | Подача сбоку, снизу в волейболе. Игра «Картошка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Игра «Картошка». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 71 | Передача мяча сверху двумя | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| | руками в тройках. Игра «Пионербол». | | | esson/4595/start/194991/ |
| 72 | ТБ на уроках баскетбола. Современное развитие баскетбола. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Броски по кольцу. Игра «Передал-садись». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 73 | Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Встречная эстафета с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 74 | Ведение мяча стоя на месте. Броски по кольцу. Игра «10 передач». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 75 | Ведение мяча стоя на месте. Броски по кольцу. Игра «Салки мячом». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 76 | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. Игра «Пятнашки». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 77 | Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 78 | Подвижные игры. Правила предупреждения травм. Развитие силы. Игра «Невод». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 79 | Подвижные игры. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Третий лишний» | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 80 | Подвижные игры. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Эстафеты с предметами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 81 | Подвижные игры. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца. Эстафеты с мячами. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

6 модуль (21 час)

| | | | | |
|----|--|---|--|---|
| 82 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Виды ходьбы и бега. Техника старта. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 83 | Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 84 | Прыжок в высоту с прямого | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |

| | | | | |
|-----|---|-----|--|---|
| | разбега. | | | esson/4595/start/194991/ |
| 85 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 86 | Челночный бег 3 по 10м. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 87 | Бег с последующим ускорением. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 88 | Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 89 | Броски большого мяча снизу из положения стоя и сверху из положения сидя | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 90 | Бег на скорость. Техника финиша. Подтягивание. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 91 | Бег 30м с низкого старта. Игра «Русская лапта». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 92 | Бег 60м с низкого старта. Игра «Русская лапта». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 93 | Бег 1 км. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 94 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 95 | Кроссовая подготовка. Игра «Русская лапта». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 96 | Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча в футболе. Игра «Кто быстрее обведёт игрока». | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 97 | Остановка мяча ногой. Учебная игра в мини-футбол. Тестирование. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 98 | Ведение мяча в футболе. Эстафеты с мячом. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 99 | Остановка мяча ногой. Учебная игра. Тестирование. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 100 | Удар мяча ногой в футболе. Игра «Самый меткий». Учебная игра. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 101 | Учебная игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| 102 | Учебная игра в футбол. | 1 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 102 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Матвеев А.П. 3-4 классы.- М.: Просвещение 2022.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уроки физической культуры. 1-4 классы. Методические рекомендации. Матвеев А.П. – М. Просвещение 2024.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

Лист корректировки рабочей программы

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 10.10.2024 по 10.10.2025