

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

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Лицея «ЭКУС»

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

\_\_\_\_\_  
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 статьёй 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.

Ценностные 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 культуре уделено 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 обеспечивают 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 осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной 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, утрення 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:**

ценностное 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 товарищей 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 помощь;

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 России в XVII—XIX вв.;
  - рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх.
- Обучающиеся получают 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 получают 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 получают 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 получают 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 получают 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 получают 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 получают 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 скольльзящим шагом. Передвижение скольльзящим 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 игр;
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 легкой атлетики;
17. Распространение легкой 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
2.	Способы физкультурной деятельности	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
3.	Гимнастика с основами акробатики.	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4.	Легкая атлетика.	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
5.	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
6.	Спортивные игры (Футбол. Баскетбол. Волейбол.)	31	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
7.	Подвижные игры.	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
Общее количество часов		102	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

	«Точный расчет».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">esson/4595/start/194991/</a>
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Метко в цель». Бег на выносливость.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
12	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет». 6 мин. бег.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
13	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на выносливость-1500м. Игра «Метко в цель»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
14	<b>ТБ на уроках волейбола.</b> История возникновения игры «Волейбол». Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
15	Нижняя подача в волейболе. Тест на гибкость. Игра «Перестрелка».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
<b>2 модуль (15 часов)</b>				
16	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
17	Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
18	Учебная игра в «Пионербол».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
19	Учебная игра в «Пионербол».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
20	<b>ТБ на уроках баскетбола.</b> История возникновения игры. Техника ловли и передачи мяча в парах. Игра «Быстро и точно».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
21	Техника ловли и передачи мяча в тройках. Эстафеты с мячом.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
22	Техника ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
23	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Гонка мяча».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
24	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мини-баскетбол.»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
25	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Гонки баскетбольных мячей».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>



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

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">esson/6186/start/194606/</a>
43	Лазание по канату в три приёма.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
45	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
<b>4 модуль (18 часов)</b>				
46	Подвижные игры. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
47	Подвижные игры. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
48	Подвижные игры. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
49	Подвижные игры. Игра «Подвижная цель». Эстафеты с предметами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
50	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</b> Гигиена одежды. Подбор лыж, палок.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
51	Развитие современного лыжного спорта. Совершенствование передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
52	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж (веер). Игра «Куда укатись на лыжах за два шага».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
53	Изучение одновременного одношажного хода.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
54	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
55	Обучение скользящему шагу с палками.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
56	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход. Спуск с торможением.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
57	Переход с одновременно го двухшажного хода на попеременный двухшажный ход.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>

	Спуск в основной, низкой и высокой стойках.			
58	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне. Подъём «ёлочкой».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
59	Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
60	Прохождение учебного круга на дистанции 1км.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
61	Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 2км.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
62	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Дневник самонаблюдения. Игра «Я-салка.»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
63	Что входит в аптечку? Развитие скоростно – силовых качеств. Игра «Защита укрепления».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
<b>III триместр (39 часов)</b> <b>5 модуль (18 часов)</b>				
64	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Развитие меткости. Игра «Стрелки».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
65	Олимпийское движение в России. Развитие прыгучести. Игра «Прыжки по полосам».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
66	<b>ТБ на уроках волейбола.</b> Подбрасывание мяча на заданную высоту. Игра «Попади в мяч».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
67	Нижняя подача в волейболе в парах. Тест на гибкость. Игра «Попади в мяч».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
68	Подача сбоку, снизу в волейболе. Встречные эстафеты с мячами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
69	Подача сбоку, снизу в волейболе. Игра «Картошка».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
70	Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Игра «Картошка».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
71	Передача мяча сверху двумя	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>

	руками в тройках. Игра «Пионербол».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">esson/4595/start/194991/</a>
72	<b>ТБ на уроках баскетбола.</b> Современное развитие баскетбола. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Броски по кольцу. Игра «Передал-садись».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
73	Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Встречная эстафета с мячами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
74	Ведение мяча стоя на месте. Броски по кольцу. Игра «10 передач».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
75	Ведение мяча стоя на месте. Броски по кольцу. Игра «Салки мячом».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
76	Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. Игра «Пятнашки».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
77	Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
78	Подвижные игры. Правила предупреждения травм. Развитие силы. Игра «Невод».	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
79	Подвижные игры. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Третий лишний»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
80	Подвижные игры. Оказание первой помощи при лёгких травмах. Эстафеты с предметами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
81	Подвижные игры. Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца. Эстафеты с мячами.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
<b>6 модуль (21 час)</b>				
82	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Виды ходьбы и бега. Техника старта.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
83	Техника прыжков в высоту способом «перешагивание». Подтягивание.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>
84	Прыжок в высоту с прямого	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a>

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

	ПО ПРОГРАММЕ			
--	--------------	--	--	--

## **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

Дата в журн але	Номера уроков, которые интегриру ются	Темы уроков	Основан ия (приказ директо ра №, дата)	Контроль (заместит ель директора по УВР)

--	--	--	--	--



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025