

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Администрации города Дмитровграда Ульяновской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №25 имени Героя Советского Союза Николая Федоровича Ватутина города Дмитровграда Ульяновской области»

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

Муниципального бюджетного

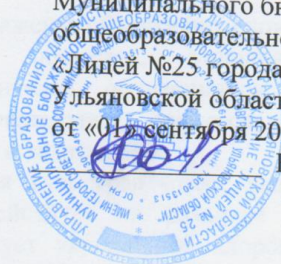
общеобразовательного учреждения

«Лицей №25 города Дмитровграда

Ульяновской области»

от «01» сентября 2023г. № 323

Н. А. Михайлова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 4 класса А, Б, Д, Е.

основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мозгов Валерий Владимирович

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА

на заседании методического

объединения (МО)

учителей эстетического цикла

МБОУ Лицей № 25 им. Н.Ф. Ватутина

руководитель МО К Корнилова О.А.

Протокол от «30» августа 2023 г. № 4

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по НМР

МБОУ Лицей №25 им. Н.Ф.Ватутина

Овчинникова Овчинникова Е.Н.

«29» августа 2023 г.

Дмитровград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению

обучающимися двигательной деятельностью, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре. Ходьба и бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Ходьба и Спринтерский бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2	https://www.gto.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Ходьба и бег, прыжки в длину.	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание малого мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
1.3	Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2	https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
1.4	Кросс: бег по пересечённой местности.	3	0	3	https://www.gto.ru/#gto-method -
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Подвижные и спортивные игры (б/б)	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры (в/б)	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (тестовые испытания)	3	0	3	https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
3.2	Подвижные и спортивные игры (Б/б)	7	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Кросс: Бег по пересечённой местности	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Лёгкая атлетика	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные
---	------------	------------------	------	-------------

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

п/п	Содержание урока	Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1	Из истории развития физической культуры в России. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Линейные эстафеты. Тест: 1. дев. - упр. на пресс за 1 мин.; мал. - подтягивание 2. прыжки в длину с места 3. прыжки через скакалку. Игра «Минутка» Инструктаж по ТБ.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2,3	Самостоятельная физическая подготовка. Спринтерский бег 30 (К), 60 м Ходьба и Спринтерский бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м (К), 60 м . Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://www.gto.ru/#gto-method
4,5,6	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Ходьба и бег, прыжки в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш.</i>	3	0	3		https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Оздоровительная физическая культура.						
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание малого мяча. Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Закаливание организма. Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание на дальность (К). Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
9,10	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Метание мяча. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	2	0	2		https://www.gto.ru/
11	Кросс: бег по пересечённой местности. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
12	Кросс: бег по пересечённой местности.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. Подготовка к сдаче норм ГТО.					o-method -ГТО
13	Кросс: бег по пересечённой местности. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gt-o-method -ГТО

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

	Гимнастика с основами акробатики 18ч					
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Т.Б. кувырки вперёд и назад. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд, назад ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Акробатическая комбинация: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Акробатическая комбинация: Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд, назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Акробатическая комбинация: Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, мост.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Акробатическая комбинация Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд,назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Строевые упражнения, висы на перекладине. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Строевые упражнения, висы на гимнастической перекладине.	3	0	3		https://www.gto.ru/
21	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.					
22	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.					

	Подготовка к сдаче норм ГТО.					
23	Висы на гимнастической перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.					
25	Упражнение в равновесии, п\игры.	2	0	2		https://www.gto.ru/
26	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Беседа: Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений*. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
27	Строевые упражнения; Танцевальные упражнения «Летка-енка»; ОФП.	5	0	5		https://resh.edu.ru/subject/9/
28						
29	Повороты на месте налево, направо, кругом.					
30	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. С гимн.\ палкой; О.Ф,П - прыжки ч\скакалку, упр. на пресс, отжимание, подтягивание из вися, прыжки в длину с места, упр. с б\ мячом. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
31						
Подвижные игры на основе баскетбола 11 ч						
32	1. Инструктаж по Т.Б.; ведение, передачи, броски мяча. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
33	2. Ведение, передачи, броски мяча, п\ игры. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		
34	3,4. Ведение, передачи, броски мяча, п\ игры.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
35	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.					
36	5,6. Ведение мяча в движении, бросок мяча двумя руками от груди.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
37	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в					

	треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу».					
38	7. Передачи и ловля мяча(К) ; ведение, броски мяча ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
39	8. Ведение мяча в движении, броски двумя рукам от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
40 41	9,10. Ведение мяча в движении (К), броски двумя рукам от груди. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу». Мини-баскетбол	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
42	11. Подвижные игры на основе баскетбола ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонки мячей по кругу». Мини-баскетбол.	1	0	1		https://www.gto.ru/
Лыжная подготовка 21ч.						
43	1. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой-Т.Б. снаряжение, инвентарь. ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
44	2.Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Спуск в основной стойке. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	0	1		https://www.gto.ru/
45 46	3,4. Техника скользящего шага. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Остановка маховой ноги в скользящем шаге в	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/

	течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль. Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.					
47 48	5,6. Попеременный двухшажный ход. Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход –техника. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
49 50	7,8. Попеременный двухшажный ход. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Согласование движений рук и ног в поперечном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
51 52	9,10. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Отталкивание ноги в скользящем шаге. Повороты переступанием; спуск в основной стойке. Эстафеты. П \игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
53 54	11,12. Передвижение одношажным бесшажным ходом по фазам движения и в полной координации. Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Эстафеты. П \игры.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
55 56	13,14. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием. Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Эстафеты. П \игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
57 58	15,16. Попеременный двухшажный ход; эстафеты. Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в поперечном двухшажном ходе. Эстафеты. П \игры.					https://resh.edu.ru/subject/9/
59 60	17,18. Одновременный бесшажный ход; поперечный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход; подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в поперечном двухшажном ходе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/

61	19.Подъём «лесенкой»; торможение «плугом». Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	20. Прохождение дистанции 2 км с применением лыжных ходов по дистанции. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
63	21. Прохождение дистанции 1 км с применением лыжных ходов по дистанции. Дистанция 1 км. Мальчики: Девочки: «5» - 7.30; «5» - 8.00; «4» - 8.30; «4» - 9.00; «3» - 9.30; «3» - 9.30. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
Подвижные игры на основе волейбола 12 ч						
64	1,2. ТБ на уроке по подвижным играм; передачи мяча двумя руками снизу.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
65	ТБ на уроках. Передача мяча двумя руками снизу над собой. П\игра: «Передал- садись!» Игра «Удочка» Эстафеты с мячами.					
66	3,4. Передачи мяча снизу; п\игры ОРУ с мячами; Игры :»Метко в цель», Эстафеты с мячами. Передача мяча двумя руками снизу над собой, в парах. П\игра: «Передал-садись!», «Летучий мяч» . Проверка ДЗ: Отжимание от скамейки: Упр. на пресс за мин. Беседа: «Пища и питательные вещества»*	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
67						
68	5,6. Передачи мяча снизу ;п\игры. О.Р.У. Игра «Вызов номеров» Передача мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Эстафета с гимнастическими палками. Игра «Пионербол» «Класс-мирно!» Проверка ДЗ: прыжки через скакалку; подтягивание; подтягивание из вися. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
69						
70	7,8. Передача мяча сверху над собой. Передача мяча двумя руками сверху над собой. п\игра: «Передал- садись!» Игра «Удочка» Эстафеты с мячами, пионербол. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
71						
72	9,10. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/

73	ОРУ с мячами; Игры : «Метко в цель», Эстафеты с мячами. Передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах. П\игра: «Передал-садись!», «Летучий мяч». Проверка Д\З: Отжимание от скамейки: Упр. на пресс за мин. беседа: <i>Питьевой режим*</i> ОРУ с мячами; Игры: «Метко в цель», Эстафеты с мячами. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах. П\игра: «Передал-садись!» , «Пионербол».					ject/9/
74	11,12. Передачи мяча сверху, снизу; п\игры. О.Р.У. Игра «Вызов номеров» Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах. Эстафета с гимна\палками. Игра «Пионербол». «Класс-смирно!» Проверка Д\З: прыжки через скакалку; подтягивание; подтягивание из виса. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
75						

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

76	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	3	0	3		https://www.gto.ru/#gto-method -ГТО
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Выполнение тестовых испытаний: челночный бег-3х10м; прыжки в длину с места; упражнение на гибкость; подтягивание; упражнение на пресс за минуту; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
78						

Подвижные игры на основе баскетбола – 7 ч.

79	1.ТБ на уроке по подвижным играм; ведение, броски мяча. ТБ на уроках <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями*</i> П/И. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО-подтягивание из виса.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9
----	---	---	---	---	--	--

80	2.Ловля, передачи, ведение, броски мяча Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
81 82	3,4. Ловля, передачи, ведение, броски мяча. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Мини баскетбол. 4. Подготовка к сдаче норм ГТО- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(Т).	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
83 84	5,6. Ведение мяча с изменением направления; бросок двумя руками от груди . Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
85	7. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Беседа: «Самоконтроль» Подготовка к сдаче норм ГТО- поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
Кросс: Бег по пересечённой местности бч.						
86	1. Бег с преодолением препятствий. Инструктаж по Т.Б. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
87 88	2,3. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
89	4. Шестиминутный бег(К) Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/
90	5. Бег с преодолением препятствий,	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

	подвижные игры Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.					ct/9
91	6. Кросс 1000м Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1	0	1		https://www.gto.ru/#gt-o-method -ГТО
	Лёгкая атлетика 11 часов.					
92	1,2. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м	2	0	2		https://www.gto.ru/
93	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Беседа - <i>Первая помощь при травмах*</i> .					
94	3,4. Бег60 м челночный бег; игры.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Бег на результат 60 м (К); челночный бег 3 x 10м;. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» Подготовка к сдаче норм ГТО.					
96	5,6. Упражнения в прыжках в длину с разбега.	2	0	2		https://www.gto.ru/#gt-o-method -ГТО
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств					
98	7,8. Прыжки в длину с разбега, игры.	2	0	2		https://www.gto.ru/
99	Прыжок в длину с 4-5 шагов разбега; Многоскоки (8 шагов). Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: <i>«Основные правила выполнения зарядки*»</i> . Подготовка к сдаче норм ГТО.					
100	9,10. Метание малого мяча, игры.	2	0	2		https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».					
102	11. Метание малого мяча с места на дальность(К) и на заданное расстояние.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htmФизическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)