


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МБОУ «СОШ №19»**


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей нач. классов


Алферова Ж.А.
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Михейкина С.Ю.
Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №19»


Кованова О.С.
Приказ №196
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4421707)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Голубицкая Ирина Геннадьевна
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

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 деятельности, 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 в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Поурочное планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Знания о физической культуре -1 час					
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке ФК и занятиях на открытых спортплощадках. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909
Способы самостоятельной деятельности – 1 час					
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606
Легкая атлетика – 6 час					
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Построение в шеренгу и колонну по одному. Ходьба и бег в колонне. Бег с увеличением дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4	Техника старта. Бег на скорость, короткая дистанция. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег наперегонки. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
5	Старт. Финиширование.. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 10-15 м. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Техника и подбор темпа равномерного бега до 3-4 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег в среднем темпе до 6 мин	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча. Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
Прикладно-ориентированная физическая культура-3 часа					
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1,5 км. Подтягивание.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча на дальность. Прыжок в длину	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
Спортивные игры (баскетбол) -5 часов					
12	Техника безопасности при занятиях в спортзале и при проведении занятий по спортиграм. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Школа мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Приемы баскетбола: ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками от груди с места .Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Оздоровительная внешность культуры -1 час					
17	Осанка. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Гимнастика с основами акробатики - 12 часов					
18	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
19	Строевые упражнения в движении, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении. Прыжки через скакалку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Строевые упражнения. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
23	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках из положения лежа на спине.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку.				
24	ОРУ на развитие гибкости. "Мост" из положения лежа на спине. Стойка на лопатках перекатом назад. Прыжки через скакалку .Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения в висяе и упорах. "Мост" с помощью. Стойка на лопатках перекатом назад.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
26	Лазание по скамейке. Упражнения в висяе и упорах. "Мост"с помощью и самостоятельно. Танцевальные упражнения .Упражнения в танце «Летка-енка».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорный прыжок -вскоч в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Танцевальные упражнения. Акробатическое соединение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
28	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорный прыжок. Танцевальные упражнения. Акробатическое соединение.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
29	Упражнения на гибкость. Опорный прыжок . Полоса препятствий. Игры на развитие ловкости	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Прикладно-ориентированная физическая культура-3 часа					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища в 1 минуту. Отжимание.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
Оздоровительная физическая культура – 1 час					
33	Закаливающие процедуры. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Лыжная подготовка – 11 часов					
34	Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря				
35	Подборка лыж. Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Техника ступающего шага.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Передвижение приставными шагами. Ступающий шаг.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Техника скользящего шага. Передвижение на равнине «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Техника спусков и подъемов. Движение скользящим шагом по пересеченной местности 500 м в быстром темпе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1 км	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Игры на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одношажным одновременным ходом до 2 км с равномерной скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://www.gto.ru/news
Подвижные игры-4 часа					
45	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры с элементами бега, прыжков.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры с элементами бега, прыжков. Челночный бег.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
48	Подвижные игры с элементами бега. Челночный бег 3X10м	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Легкая атлетика — 3 часа					
49	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту через набивные мячи, веревочку с прямого разбега.	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Прыжки в высоту через веревочку с прямого и бокового разбега. Игры на развитие прыгучести.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
51	Упражнения для развития силы. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Прыжки через скакалку.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
Прикладно-ориентированная физическая культура – 3 часа					
52	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10. Подтягивание	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
53	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Отжимание. Игры	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
Волейбол – 4 часа					
55	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Перемещение. Положение рук. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Бросок набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
56	Подача мяча. Передача и прием мяча. Бросок набивного мяча. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
57	Передача мяча через сетку. подача мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передача мяча через сетку. подача мяча. Пионербол с элементами волейбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Футбол – 3 часа					
59	Техника безопасности. Игры с приемами футбола: метко в цель. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
60	Футбольный бильярд. Бросок ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Легкая атлетика - 4 часа					
62	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Старт. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег с ускорением 10-15 м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
63	Старт. Финиширование. Техника и подбор темпа равномерного бега до 3-4 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
64	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег в среднем темпе до 6 мин	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча. Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега. Игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Прикладно-ориентированная физическая культура-3 часа					
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1,5 км. Подтягивание.	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча на дальность. Прыжок в длину	1	1	0	https://www.gto.ru/news/contacts
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ

УЧЕНИКА 4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

4 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

4 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота

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	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933
2.3	Лыжная подготовка	11	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://www.gto.ru/news/contacts
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			