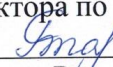


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования ЕАО Отдел образования**

**МО " Облученский муниципальный район"**

**МКОУ "Центр образования им. А.И. Раскопенского" п. Кульдур**

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| РАССМОТРЕНО<br>Руководитель ЦМО<br><br>Калашникова Н.В.<br>Протокол № 1<br>от 26.08.2026 г. | СОГЛАСОВАНО<br>Зам.директора по УР<br><br>Рогачева Т.С.<br>от 27.08.2026 г. | УТВЕРЖДЕНО<br>И.о. директора<br><br>Пономаренко М.А.<br>Приказ № 42 - ОД<br>от 28.08.2026 г. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 4 класса**

**Составил: Шкаберда О.А.**

**п. Кульдур 2026-2027 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в него практики современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет (два часа в неделю): 4 класс — 68 ч.

---

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности

посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- 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.

### **Предметные результаты**

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

- 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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

- 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- ~ включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- ~ включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- ~ выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.
3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт

ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и<br>тем программы                                    | Количество часов |                       |                    | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                            |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                             | всего            | контрольные<br>работы | практическиеработы |                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                             |                  |                       |                    |                                                                                                                           |
| 1.1.                                           | Из истории развития<br>физической культуры в<br>России                      | 0,5              |                       |                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> |
| 1.2.                                           | Из истории развития<br>национальных видов спорта                            | 0,5              |                       |                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                             | 1                |                       |                    |                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                             |                  |                       |                    |                                                                                                                           |
| 2.1.                                           | Самостоятельная<br>физическая подготовка                                    | 0,25             |                       |                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> |
| 2.2.                                           | Влияние занятий<br>физической подготовкой на<br>работу систем организма     | 0,25             |                       |                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> |
| 2.3.                                           | Оценка годовой динамики<br>показателей физического<br>развития и физической | 0,25             |                       |                    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> |

|                                                         |                                                                                                                              |      |   |  |                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | подготовленности                                                                                                             |      |   |  |                                                                                                                           |
| 2.4.                                                    | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой                                                                      | 0,25 |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                              | 1    |   |  |                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                                                              |      |   |  |                                                                                                                           |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                                                              |      |   |  |                                                                                                                           |
| 3.1.                                                    | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                                                                 | 2    |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a> |
| 3.2.                                                    | Закаливание организма                                                                                                        | 1    |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                              | 3    |   |  |                                                                                                                           |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                                                              |      |   |  |                                                                                                                           |
| 4.1.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1    |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 4.2.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br>Акробатическая комбинация                                                      | 2    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a> |

|       |                                                                                               |   |   |  |                                                                                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Опорной прыжок</b>                           | 4 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a> |
| 4.4.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Упражнения на гимнастической перекладине</b> | 2 |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a> |
| 4.5.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br><b>Танцевальные упражнения</b>                  | 2 |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a> |
| 4.6.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>         | 1 |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a> |
| 4.7.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>                   | 4 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>   |
| 4.8.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Беговые упражнения</b>                                        | 7 | 2 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a> |
| 4.9.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br><b>Метание малого мяча на дальность</b>                          | 4 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a> |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка".<br><b>Предупреждение травм на</b>                                 | 1 |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a> |

|       |                                                                                                       |    |   |  |                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>занятиях лыжной подготовкой</b>                                                                    |    |   |  |                                                                                                                           |
| 4.11. | <i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом</i>               | 11 | 3 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a> |
| 4.14. | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i> | 1  |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a> |
| 4.15. | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>                 | 11 | 3 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a> |
| 4.16. | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>                       | 4  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a> |
| 4.17. | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>                      | 4  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a> |
| 4.18. | <i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>                                                          | 4  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> |

|                                     |                                  |    |  |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|--|
|                                     | Технические действия игры футбол |    |  |  |  |
| Итого по разделу                    |                                  | 63 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                  | 68 |  |  |  |

---

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****4 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                | Количество часов |                           |                            | Виды,<br>формы<br>контроля | Дата |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|------|
|          |                                                                                           | всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                            |      |
| 1.       | Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта | 1                |                           |                            |                            |      |
| 2.       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.      | 1                |                           |                            |                            |      |
| 3.       | Обучение технике высокого старта.                                                         | 1                |                           |                            |                            |      |
| 4.       | Совершенствование техники высокого старта.                                                | 1                |                           |                            |                            |      |
| 5.       | Высокий старт. Бег 30 метров – тест.                                                      | 1                |                           |                            | тестирование               |      |
| 6.       | Старты из различных исходных положений.                                                   | 1                |                           |                            |                            |      |
| 7.       | Самостоятельная физическая подготовка                                                     | 1                |                           |                            |                            |      |

|     |                                                                                      |   |  |  |       |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|--|
| 8.  | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.        | 1 |  |  |       |  |
| 9.  | Стойки, передвижения, повороты, остановки.                                           | 1 |  |  | зачет |  |
| 10. | Ловля и передача мяча на месте.                                                      | 1 |  |  |       |  |
| 11. | Закаливание организма                                                                | 1 |  |  |       |  |
| 12. | Ловля и передача мяча на месте и с шагом.                                            | 1 |  |  |       |  |
| 13. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат. | 1 |  |  | зачет |  |
| 14. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.                                          | 1 |  |  |       |  |
| 15. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.                              | 1 |  |  |       |  |
| 16. | Ведение мяча в движении.                                                             | 1 |  |  |       |  |
| 17. | Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.                    | 1 |  |  | зачет |  |
| 18. | Бросок мяча с                                                                        | 1 |  |  |       |  |

|     |                                                                                                                                                         |   |  |  |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|--|
|     | места.                                                                                                                                                  |   |  |  |       |  |
| 19. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.                                                                                         | 1 |  |  |       |  |
| 20. | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.                                                                                      | 1 |  |  |       |  |
| 21. | Акробатические упражнения. Упоры; седы.                                                                                                                 | 1 |  |  | зачет |  |
| 22. | Акробатические упражнения в группировке; перекувы                                                                                                       | 1 |  |  |       |  |
| 23. | Стойка на лопатках.                                                                                                                                     | 1 |  |  | зачет |  |
| 24. | Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.                                                                                                             | 1 |  |  |       |  |
| 25. | Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.                                                                                                            | 1 |  |  | зачет |  |
| 26. | Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с | 1 |  |  |       |  |

|     |                                                                                                                                                                                                |   |  |  |       |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|--|
|     | опорой на руки в упор присев.                                                                                                                                                                  |   |  |  |       |  |
| 27. | Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. | 1 |  |  |       |  |
| 28. | Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.    | 1 |  |  | зачет |  |
| 29. | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                        | 1 |  |  |       |  |
| 30. | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                        | 1 |  |  |       |  |

|     |                                                         |   |  |  |       |  |
|-----|---------------------------------------------------------|---|--|--|-------|--|
| 31. | Передвижение на лыжах<br>одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | зачет |  |
| 32. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 33. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 34. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  | зачет |  |
| 35. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 36. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 37. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  | зачет |  |
| 38. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 39. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  |       |  |
| 40. | Повороты на лыжах способом переступания                 | 1 |  |  | зачет |  |
| 41. | Упражнения для профилактики нарушения осанки            | 1 |  |  |       |  |
| 42. | Ходьба и бег с выполнением                              | 1 |  |  |       |  |

|     |                                                                      |   |  |  |              |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------|--|
|     | заданий по сигналу.                                                  |   |  |  |              |  |
| 43. | Стойка игрока и перемещения.                                         | 1 |  |  |              |  |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками.                                   | 1 |  |  |              |  |
| 45. | Передача мяча сверху двумя руками – на результат.                    | 1 |  |  | зачет        |  |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.                | 1 |  |  |              |  |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат. | 1 |  |  | зачет        |  |
| 48. | Эстафеты.                                                            | 1 |  |  |              |  |
| 49. | Эстафеты.                                                            | 1 |  |  |              |  |
| 50. | Эстафеты.                                                            | 1 |  |  | зачет        |  |
| 51. | Упражнения для профилактики нарушения осанки                         | 1 |  |  |              |  |
| 52. | Бег 30 метров – тест.                                                | 1 |  |  | тестирование |  |
| 53. | Старты из различных исходных положений.                              | 1 |  |  |              |  |
| 54. | Стартовый разгон.                                                    | 1 |  |  |              |  |
| 55. | Челночный бег 3x10 м – тест.                                         | 1 |  |  | тестирование |  |
| 56. | Эстафеты.                                                            | 1 |  |  |              |  |
| 57. | Бег 60 метров –                                                      | 1 |  |  | тестирование |  |

|     |                                                                                                                           |   |   |  |              |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--------------|--|
|     | учет.                                                                                                                     |   |   |  |              |  |
| 58. | Метание мяча в вертикальную цель.                                                                                         | 1 |   |  |              |  |
| 59. | Метание мяча с места на дальность.                                                                                        | 1 |   |  |              |  |
| 60. | Метание мяча с разбега.                                                                                                   | 1 |   |  |              |  |
| 61. | Метание мяча с разбега – на результат.                                                                                    | 1 |   |  | тестирование |  |
| 62. | Промежуточная аттестация (эстафета)                                                                                       | 1 | 1 |  |              |  |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»                                              | 1 |   |  |              |  |
| 64. | Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»                                                      | 1 |   |  |              |  |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.                                                                            | 1 |   |  |              |  |
| 66. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.                                                                            | 1 |   |  | зачет        |  |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 |   |  |              |  |

|                                       |                                          |    |  |  |  |  |
|---------------------------------------|------------------------------------------|----|--|--|--|--|
| 68.                                   | Эстафеты. С мячом.<br>Игра «Мяч соседу». | 1  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПОПРОГРАММЕ |                                          | 68 |  |  |  |  |

---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**4 КЛАСС**

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

Введите свой вариант:

**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. Мультиурок – 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.fizkulturvshkole.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 массажные;
- 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