

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Забайкальского края**  
**МКУ Комитет образования МР «Хилокский район»**  
**МБОУ НОШ № 11 г.Хилок**

## РАССМОТРЕНО

Зам. директора УВР

for

Приказ № 21  
от «29» 08 2024 г.

## СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

open

Филатова Т.А.  
Приказ № 21  
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

## Директор



Приказ № 21  
от «29» 08 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6353384)

## учебного предмета «Физическая культура»

## для обучающихся 4 классов

г. Хилок 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 физкультминуток 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 составляет – 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.

##### *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.

- Кроссовая подготовка (12 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег

до 1 км. Равномерный бег до 3-7 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

#### 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**

### **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.
- 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;
- 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 приrostы в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Знания о физической культуре	0			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		0						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0			Поле для свободного ввода			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0			Поле для свободного ввода			
Итого по разделу		0						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>								
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0			Поле для свободного ввода			
1.2	Закаливание организма	0			Поле для свободного ввода			

Итого по разделу		0			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	28	14	14	Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	12	2	10	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	23	10	13	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	29	5	24	Поле для свободного ввода
2.5		0			
Итого по разделу		92			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	1	9	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	32	70	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ в подвижных играх на материале л/атлетики. Ходьба, бег. Из истории развития физической культуры в России	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
2	Техника высокого старта с последующим ускорением. Бег на скорость 30 м Из истории развития национальных видов спорта	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
3	Техника высокого старта с последующим ускорением. Бег на скорость 30 м. Олимпийские игры: история возникновения.	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
4	Бег 60 м. с высокого старта. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)

5	Бег 60 м. с высокого старта. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
6	Прыжки в длину с места и с разбега. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
7	Прыжки в длину с места и с разбега. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
8	Техника челночного бега 3х10 м. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
9	Техника челночного бега 3х10 м. Закаливание организма	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
10	Бросок набивного мяча. Предупреждение травм при выполнении.	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-

						collection.edu.ru)
11	Бросок набивного мяча.	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
12	Подтягивание на перекладине, отжимания	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
13	Метание малого мяча на дальность, в цель.	1		1		Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
14	Метание малого мяча на дальность, в цель.	1	1			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
15	Бег на выносливость 4 мин.	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 5 мин.	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Бег на выносливость 6 мин.	1		1		Поле для свободного

						ввода1
18	Бег на выносливость 7 мин.	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Бег на выносливость 8 мин.	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Бег 1 км.на результат.	1	1			Поле для свободного ввода1
21	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		1		Поле для свободного ввода1

	лежа на полу. Эстафеты					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода 1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода 1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода 1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода 1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода 1
31	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода 1
32	Акробатика. Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед.	1	1			Поле для свободного ввода 1

33	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед через препятствия. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад.	1	1			Поле для свободного ввода1
35	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Акробатика. Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1	1			Поле для свободного ввода1
37	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	1			Поле для свободного ввода1
39	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на голове, руках.	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Акробатика. Строевые упражнения. Акробатические элементы раздельно и в комбинации.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Акробатические элементы раздельно и в комбинации.	1	1			Поле для свободного ввода1

42	Висы. Приседания. Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Висы. Приседания. Строевые упражнения.	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Висы. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Строевые упражнения. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Висы. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Строевые упражнения. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	1			Поле для свободного ввода1
46	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии. Опорный прыжок через гимнастического козла. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	1			Поле для свободного ввода1
48	Лазание и перелезание, упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Упражнение "пистолет".	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Лазание и перелезание, упражнения в	1	1			Поле для

	равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Упражнение "пистолет".					свободного ввода 1
50	Лазание по канату.	1	1			Поле для свободного ввода 1
51	Прыжки через скакалку.	1		1		Поле для свободного ввода 1
52	Прыжки через скакалку.	1	1			Поле для свободного ввода 1
53	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1		1		Поле для свободного ввода 1
54	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх на материале баскетбола.	1		1		Поле для свободного ввода 1
55	Ловля и передача мяча в движении различными способами. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1		1		Поле для свободного ввода 1
56	Ловля и передача мяча в движении различными способами. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1		1		Поле для свободного ввода 1
57	Ловля и передача мяча в движении различными способами. Ловля и передача мяча на месте в	1		1		Поле для свободного ввода 1

	треугольниках, квадратах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».					
58	Ловля и передача мяча в движении различными способами. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	1			Поле для свободного ввода1
59	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Различные упражнения с ведением. ОРУ. Игра "Мини-баскетбол".	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Различные упражнения с ведением. ОРУ. Игра "Мини-баскетбол".	1	1			Поле для свободного ввода1
64	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Овладей мячом». Игра "Мини-баскетбол".	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра	1		1		Поле для

	«Овладей мячом». Игра "Мини-баскетбол".					свободного ввода1
66	Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Овладей мячом». Игра "Мини-баскетбол".	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Броски в кольцо с семи точек. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, из-за головы. ОРУ. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра "Мини-баскетбол".	1		1		Поле для свободного ввода1
68	Броски в кольцо с семи точек. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, из-за головы. ОРУ. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра "Мини-баскетбол".	1	1			Поле для свободного ввода1
69	Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх на материале волейбола. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		Поле для свободного ввода1
70	Выполнять стойки и передвижения. Игра «Пионербол». Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		Поле для свободного ввода1
71	Выполнять стойки и передвижения. Игра «Пионербол». Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		Поле для свободного ввода1
72	ОРУ с предметами. Выполнять прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Разучивание подвижной игры	1		1		Поле для свободного ввода1

	«Подвижная цель»					
73	ОРУ с предметами. Выполнять прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	1		1		Поле для свободного ввода1
74	ОРУ. Выполнять прием и передачи мяча. Эстафета с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».	1		1		Поле для свободного ввода1
75	ОРУ. Выполнять прием и передачи мяча. Эстафета с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».	1	1			Поле для свободного ввода1
76	Подвижные игры с элементами футбола 7 ч. Инструктаж по технике безопасности в подвижных играх на материале футбола.	1		1		Поле для свободного ввода1
77	ОРУ. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	1		1		Поле для свободного ввода1
78	ОРУ. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	1		1		Поле для свободного ввода1
79	ОРУ. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача и подбор мяча. Игра «4 стойки».	1		1		Поле для свободного ввода1
80	Бег с изменением скорости и направления движения. Удар	1		1		Поле для свободного

	внутренней и внешней стороной стопы по неподвижному мячу.					ввода1
81	Бег с изменением скорости и направления движения. Удар внутренней и внешней стороной стопы по неподвижному мячу.	1		1		Поле для свободного ввода1
82	Бег с изменением скорости и направления движения. Удар внутренней и внешней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	1			Поле для свободного ввода1
83	Вводный инструктаж по технике безопасности ТБ в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1		1		Поле для свободного ввода1
84	Прыжки в длину с места и с разбега.	1		1		Поле для свободного ввода1
85	Прыжки в длину с места и с разбега.	1	1			Поле для свободного ввода1
86	Подтягивание на перекладине, отжимания	1	1			Поле для свободного ввода1
87	Бросок набивного мяча.	1		1		Поле для свободного ввода1
88	Бросок набивного мяча.	1	1			Поле для свободного

						ввода1
89	Метание малого мяча на дальность, в цель.Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
90	Метание малого мяча на дальность, в цель.Эстафеты	1	1			Поле для свободного ввода1
91	Техника высокого старта с последующим ускорением. Бег на скорость 30 м.Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
92	Техника высокого старта с последующим ускорением. Бег на скорость 30 м.Эстафеты	1	1			Поле для свободного ввода1
93	Бег 60 м с высокого старта. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
94	Бег 60 м с высокого старта. Подвижные игры	1	1			Поле для свободного ввода1
95	Техника челночного бега 3х10 м. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода1
96	Техника челночного бега 3х10 м.Подвижные игры	1	1			Поле для свободного ввода1
97	Бег на выносливость 4 мин. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода1

98	Бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 5 мин. Эстафеты	1		1		Поле для свободного ввода 1
99	Бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 6 мин. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода 1
100	Бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 7 мин. Подвижные игры	1		1		Поле для свободного ввода 1
101	Бег по пересечённой местности. Бег на выносливость 8 мин.	1		1		Поле для свободного ввода 1
102	Бег 1 км.на результат.	1	1			Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

**ЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы;
- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
- Российская электронная школа (resh.edu.ru)
- "Новая начальная школа 1-4"
- Образовательный ресурс "Начальная школа"
- "Учи.ру" - интерактивная образовательная онлайн - платформа uchi.ru