

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса  
Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на  
заседании ШМО  
Протокол № 1  
от « 31 » 08. 2023 г.  
Руководитель ШМО  
А.О. Дементеева

СОГЛАСОВАНО с  
заместителем  
директора по УВР  
Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор учреждения:  
О.В. Попова  
Приказ № 183  
от « 31 » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
(предмет)

для обучающихся 4 класса

Физическая культура  
(предметная область)

начального общего образования  
(уровень образования)

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Хмелёва К.Ю,  
учитель физической культуры

с. Павловск 2023г.

## **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, операционный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого

разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.**

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Обще педагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов.); методы срочной информации.

### **Технологии обучения**

#### **Технология дифференцированного физкультурного образования**

#### **Информационно-коммуникативные технологии**

#### **Здоровьесберегающие технологии**

#### **Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)**

#### **Технология личностно-ориентированного подхода в обучения**

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Рабочая программа соответствует Примерной программе по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс и реализуется в полном объеме без изменений.

### **Учет воспитательного потенциала уроков**

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» реализуется через:

- 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;

- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- 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;
- 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;
- 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;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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, 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 обучающегося);
- 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.

**Срок реализации программы:** 2023-2024 учебный год.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 4 классов**

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1		
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1		
Итого по разделу		2		
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	1		
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1		
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1		
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1		
Итого по разделу		4		
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1		
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1		
Итого по разделу		2		
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами</i>	1		

	<b>акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	3		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2		
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4		
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	3		
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	1		
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4		
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	6		
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	6		
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	6		
Итого по разделу		57		
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в</b>	3		



	<b>показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>			
Итого по разделу		3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

**Тематическое планирование 4класс.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем уроков.</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>Знания по физической культуре.</b>		<b>8</b>	
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
8	Закаливание организма	1	
	<b>Спортивно – оздоровительная физическая культура .</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>7</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	<b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	
10	Беговые упражнения	1	
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
13	Метание малого мяча на дальность	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>14</b>	
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Акробатическая комбинация	1	
18	Акробатическая комбинация	1	
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
21	Обучение опорному прыжку	1	
22	Обучение опорному прыжку	1	
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1	
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>6</b>	
30	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Упражнения из игры баскетбол	1	
32	Упражнения из игры баскетбол	1	
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>4</b>	
37	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>8</b>	

41	. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Упражнения из игры волейбол	1	
43	Упражнения из игры волейбол	1	
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок	1	
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	7	
49	<b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	
50	Беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
53	Метание малого мяча на дальность	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	6	
56	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
57	Упражнения из игры футбол	1	
58	Упражнения из игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
61	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>	4	
62	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
63	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
	Всего	68 часа	

### Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b>Методические материалы для учителя</b>			
1	Примерная рабочая программа начального общего образования (1-4 класс образовательной организации) Москва 2021	Д	
<b>Оборудование и приборы</b>			
	Стенка гимнастическая	Г	
1	Козёл гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной	Г	
9	Мяч малый( теннисный)	К	
10	Скакалка	К	
11	Палка гимнастическая	К	
12	Обруч гимнастический	Г	
13	Секундомер	Д	
14	Флажки разметочные	Г	
15	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	Г	
16	Рулетка измерительная	Д	
17	Номера нагрудные	Г	
18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	




## Приложение

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 4 класса **10-11 лет**

Физическ е качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
<b>1. Гибкость</b>	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°

	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
<b>2. Координационные способности</b>	Равновесие (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	9 10	6,8 - "- 6,6 - "-	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 - "- 5,0 - "-	7,0 - "- 6,6 - "-	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 - "- 5,2 - "-
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	9 10	10,2 - "- 9,9 - "-	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 - "- 8,6 - "-	10,8 - "- 10,4 - "-	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 - "- 9,1 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 - "- 130 - "-	130-150 140-160	175 - "- 185 - "-	110 - "- 120 - "-	135-150 140-155	160 - "- 170 - "-
Выносливость	6-минутный бег, м	9 10	800 - "- 850 - "-	850-1000 900-1050	1200 - "- 1250 - "-	600 - "- 650 - "-	700-900 750-930	1000 - "- 1050 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9 10	1 - "- 2 - "-	3-5 4-6	7,5 - "- 8,5 - "-	2 - "- 3 - "-	6-9 7-10	13,0 - "- 14,0 - "-
	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-	9	1 - "-	3-4	5 - "-	-	-	-



Силовые	во раз (мальчики)	10	1 -"-	3-4	5 -"-	-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа,							
	кол-во раз (девочки)	9 10	- -	- -	- -	3 -"- 4 -"-	7-11 8-13	16 -"- 18 -"-