

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Тюменский муниципальный район
МАОУ Каскаринская СОШ

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
А.Ю. Пашкова Пашкова А.Ю.
№ протокола 1
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Е.А. Текутьева Текутьева Е. А.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖЕНО:
Директор
М.В. Илларионова
приказ
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	4 А,В
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Илларионова М.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 13.07 2021).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100).
3. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2024 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 22.02.2024 г. № 77330.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
8. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденной на педсовете, протокол №15 от 11.07.2025 г., приказом № 491 от 13.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 25.07.2025 г. (протокол №11).
9. Программой воспитания МАО Каскаринской СОШ (приказ от 16.02.2021г № 94).
10. Уставом МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденным приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 25.05.2016 г. № 138-О.

11. Положением о промежуточной аттестации (приказ № 395 от 12.10.2015г.)
12. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №13 от 27.06.2025 г., приказом № 458 от 27.06.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 27.06.2025 г. (протокол № 10).
13. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного приказом МАОУ Каскаринской СОШ от 20.05.2022 г. №368.

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

1. Пояснительную записку.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Планируемые образовательные результаты.
4. Тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 4 КЛАССЕ.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце "Летка-енка".

-Легкая 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, прием 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 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 ее 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.
-

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.

ПО ОКОНЧАНИИ 4 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.
-

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.
-

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

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 легкой 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 простоты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Коли честв о часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
----------	--	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	--

Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам. Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная	1	Обсуждают содержание и задачи	Формирование интереса к	РЭШ. УРОК № 4.

	физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.	физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
--	---	---	--	--

2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: проводят тестирование осанки; сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-ocenivanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E
-----	--	---	---	---	---

			учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения.		
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
Итого по разделу		3			
Физическое совершенствование (64 часа)					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-579716.html

				собственных ошибок.	
3.1.	Закаливание организма	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZtul
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)					
4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evl
	Модуль «Гимнастика с	3	Обсуждают правила составления	Укрепление здоровья и	РЭШ. УРОК № 21.

	основами акробатики». Акробатические комбинации.		акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты).	содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	2	Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ

			разбега; прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации).		
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине.	2	Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём в упор с прыжка; подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	Видеоурок.. https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE
	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения.	2	Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление	Видеоуроки. https://ok.ru/video/2196452020534

				настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок	
4.2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	5	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1. толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2. толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3. перешагивание через планку стоя боком на месте; 4. перешагивание через планку боком в движении;	Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок. Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств.	РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ

			5. стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.		
	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	8	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	6	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.3.	Модуль «Лыжная подготовка».	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной	Приучение к самообладанию, умению	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2

	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.		подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.	m3Xbc1evl
	<i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	5	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	Формирование двигательных умений и навыков. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wxmxyk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eL_OE
4.4.	<i>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	3	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства	РЭШ. УРОК № 16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/

	Подвижные игры общефизической подготовки.		профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.	5	Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1- нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2-нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3-нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194ad955f7048fc0e

			для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1-передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2- передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 -приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.		
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.	3	Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1-стойка баскетболиста с мячом в руках; 2- бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3- бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Создание условий для проявления физического интеллекта.	РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As
	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства	РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbfccd5eba0bedb9

			катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	коллективизма и повышенной ответственности за общее дело. Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).	
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)					
5.1.	Модуль «Коньковая подготовка». Изучение навыков в катании на коньках по прямой и поворотам, торможения.	4	Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, Вспоминают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.	Формирование двигательных умений и навыков. Воспитание позитивных морально-волевых качеств. Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	https://urok.1sept.ru/articles/586586
5.2.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию. Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям.	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowXmw

Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	История развития физической культуры в России.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Норматив по прыжкам в высоту.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Беговые упражнения. Виды ходьбы и бега.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Беговые упражнения. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Беговые упражнения. Бег 30м.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Беговые упражнения. Бег 1 км.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Метание малого мяча на дальность. Изучение техники метания малого мяча.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Метание малого мяча на дальность. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Метание малого мяча на дальность. Сдача норматива.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игра «Белые Медведи»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	общефизической подготовки. Игра «Снайперы»					
16	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Игры «Борьба за мяч»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Подготовка к сдаче норм ГТО. Отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину и упражнение на гибкость		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Акробатические комбинации. Передвижение по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку за 1 мин.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Акробатические комбинации. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Подтягивание		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Акробатические комбинации. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Норматив подтягивание на высокой перекладине		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Норматив удержание ног под углом 90°		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Норматив приседания.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры, подъем переворотом. Тест на гибкость.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения на низкой гимнастической перекладине		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Танцевальные упражнения. Игра «Выше ноги от земли»		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

29	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив отжимание от пола. Сгибание туловища из положения лежа на спине.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Подготовка к сдаче норм ГТО. Норматив прыжок в длину и упражнение на гибкость.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Технические действия игры баскетбол. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Технические действия игры баскетбол. Комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол. Игра «Салки»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Передвижения на лыжах. ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Передвижения на лыжах. Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Передвижения на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

42	Передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее», «Аист»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Передвижения на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Технические действия игры волейбол. Правила ТБ. Нижняя боковая подача		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Технические действия игры волейбол. Приём и передача мяча сверху. Работа в парах.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Технические действия игры волейбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Технические действия игры волейбол. Учебная игра. ОРУ с мячом.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
50	Технические действия игры волейбол. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3х10		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча 150г. Игра «Третий лишний», «Метко в цель»		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег по пересеченной местности 2 км.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: солнечные и воздушные процедуры. Игра «Хвостики», «День и ночь»		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Правила ТБ.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Описывать технику прыжковых упражнений.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

57	Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Беговые упражнения. Низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Беговые упражнения. Бег 60м. Игра «Охотники и утки»		0	1		https://www.gto.ru/norms
60	Беговые упражнения. Бег 400м. Игра «Волк во рву»		0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Игра «Переправа»		0	0		https://www.gto.ru/norms
62	Метание малого мяча на дальность Правила ТБ. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		0	0		https://www.gto.ru/norms
63	Метание малого мяча на дальность. Специальные упражнения. ОРУ в движении.		0	0		https://www.gto.ru/norms
64	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность Игра «Метко в цель»		0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сдача нормативов отжимание от пола, прыжок в длину с места, сгибание туловища за 1 мин. Наклон вперед.		0	1		https://www.gto.ru/norms
66	Технические действия игры футбол. Правила ТБ. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы		0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Технические действия игры футбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности		0	1		https://www.gto.ru/norms
68	Технические действия игры футбол. Игра «мини-футбол»		0	0		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	28		

