

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОРТОВСКАЯ ШКОЛА МАНГУШСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «06» 08  
2024 г. № 1

Руководитель ШМО

 Селиванова Ю.В.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Фурманец А.Е.

«06» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Портовская школа  
Мангушского м.о.»

 Федоткин М.Ю.

«06» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

*(наименование предмета)*

*Начального общего образования*

*(уровни общего образования)*

для 4 класса

*(класс)*

Рабочую программу составил:

Учитель

Тесля Андрей Алексеевич

2024— 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Нормативная база, на основе которой разработана Рабочая программа.** 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. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 февраля 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 19 февраля 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 апреля 2024 г.

№ 556 «Об утверждении перечня мероприятий по оценке качества образования и Правил проведения мероприятий по оценке качества образования»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г.

№ 287) (далее – ФГОС ООО);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №

413) (далее – ФГОС СОО);

– приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732

«О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ОО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО);

– приказ Минпросвещения России от 02 августа 2022 г. № 653

«Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

– приказ Минпросвещения России от 21 мая 2024 г. № 347 «О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключённых учебников».

### **Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы**

- Физическая культура.1-4 классы: Учебник ФП. Для образовательных организаций / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2022.-176с. ISBN: 978-5-09-088195-1

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

- Рекомендована Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования.

- Обеспечивает доступность обучения, способствует пробуждению у учащихся интереса к урокам физической культуры.

### **Цели и задачи обучения предмету**

#### **Цели:**

- Формирование у учащихся основ здорового образа жизни.
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании.
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми.
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Ценностные ориентации, отражающие их индивидуально-личностные позиции:**

- воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России;
- развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться;
- воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

**Общая характеристика организации учебного процесса: технологий, методов, форм, средств обучения и режим занятий**

- Уроки физической культуры.
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня).
- Внеклассная физкультурно-массовая работа (занятия в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования).
- Внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах).
- Самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках.

**Количество часов, на которое рассчитана Рабочая программа**

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариативный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариативных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариативных модулей.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	31			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### **Нормы оценки навыков, знаний и умений обучающихся на уровне начального общего образования в соответствии с ФГОС**

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### **Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность**

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений

утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **По уровню физической подготовленности**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
<b><i>Раздел 1 «Знания о физической культуре» (2 часа)</i></b>						
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
<b><i>Раздел 2 «Способы самостоятельной деятельности» (5 часов)</i></b>						
3	Самостоятельна я физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание	1				

	первой помощи на занятиях физической культуры					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b><i>Раздел 1 «Оздоровительная физическая культура» (2 часа)</i></b>						
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
<b><i>Раздел 2 «Спортивно-оздоровительная физическая культура» (65 часов)</i></b>						
<b>Тема 2.1. «Гимнастика с основами акробатики» (20 часов)</b>						
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Акробатическая комбинация	1				
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Опорный прыжок через гимнастического козла с	1				

	разбега способом напрыгивания					
16	Опорной прыжок через гимнастическог о козла с разбега способом напрыгивания	1				
17	Опорной прыжок через гимнастическог о козла с разбега способом напрыгивания	1				
18	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
20	Обучение опорному прыжку	1				
21	Обучение опорному прыжку	1				
22	Обучение опорному прыжку	1				
23	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1				

25	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
<b>Тема 2.2. «Лёгкая атлетика» (14 часов)</b>						
30	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
31	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
32	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
33	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
34	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
35	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
36	Прыжок в высоту с разбега способом	1				

	перешагивания					
37	Беговые упражнения	1				
38	Беговые упражнения	1				
39	Беговые упражнения	1				
40	Беговые упражнения	1				
41	Метание малого мяча на дальность	1				
42	Метание малого мяча на дальность	1				
43	Метание малого мяча на дальность	1				

**Тема 2.3. «Подвижные и спортивные игры» (31 час)**

44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
48	Игра «Подвижная цель»	1				

49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
52	Игра «Подвижная цель»	1				
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
55	Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
56	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				

58	Игра «Паровая машина»	1				
59	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
61	Игра «Гонка лодок»	1				
62	Упражнения из игры волейбол	1				
63	Упражнения из игры волейбол	1				
64	Упражнения из игры волейбол	1				
65	Упражнения из игры волейбол	1				
66	Упражнения из игры волейбол	1				
67	Упражнения из игры баскетбол	1				
68	Упражнения из игры баскетбол	1				
69	Упражнения из игры баскетбол	1				
70	Упражнения из игры баскетбол	1				
71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры футбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Упражнения из игры футбол	1				

***Раздел 3 «Прикладно-ориентированная физическая культура» (28 часов)***

75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>					
82	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>	1				
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				
85	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и</p>	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры</p>					
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры</p>	1				
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1				
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1				

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные	1				

	игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением	1				

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура.1-4 классы: Учебник ФП. Для образовательных организаций / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2022.-176с. ISBN: 978-5-09-088195-1

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические пособия. Разработки уроков.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

- Онлайн консультации для педагогов по разработке рабочих программ, Онлайн мероприятия и конференции. Горячая линия поддержки 24/7 [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru).
- Портал РЭШ (Российская электронная школа) <https://fg.reshe.edu.ru>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://lib.myschool.edu.ru>
- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>
- Открытый урок <https://urok.1sept.ru/>
- Инфоурок <https://infourok.ru/>
- Открытая сеть работников образования <https://nsportal.ru/>

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

28 двести восемьдесят восемь листов

прописью

Должность

директор

Подпись

М.А. Сидорова

« 28 »

августа

20 24

