

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово -**  
**Несветайского района**  
**МБОУ "Авиловская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
МБОУ «Авиловская СОШ»

Протокол №1 от «26» 08.26  
г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Петров С.В.  
Приказ №198 от «26».08  
26г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 11717412)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для обучающихся 4 класса

х. Авилов 2026

## **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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4 КЛАСС**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

## **Физическое совершенствование**

### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики 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.

#### 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**

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.

#### **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.

#### **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

##### **Познавательные универсальные учебные действия**

###### **Базовые логические и исследовательские 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**

###### **Общение:**

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**

###### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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

| №<br>п/п                                       | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                                    | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                                                |                  |                       |                        |                                                         |
| 1.1                                            | Знания о<br>физической<br>культуре                                                             | 2                |                       |                        | Поле для<br>свободного ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                                                | 2                |                       |                        |                                                         |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                                |                  |                       |                        |                                                         |
| 2.1                                            | Самостоятельная<br>физическая<br>подготовка                                                    | 2                |                       |                        | Поле для<br>свободного ввода                            |
| 2.2                                            | Профилактика<br>предупреждения<br>травм и оказание<br>первой помощи<br>при их<br>возникновении | 2                |                       |                        | Поле для<br>свободного ввода                            |
| Итого по разделу                               |                                                                                                | 4                |                       |                        |                                                         |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                                                                |                  |                       |                        |                                                         |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                                                                |                  |                       |                        |                                                         |

|                                                         |                                                                    |    |   |   |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1  |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                              | 1  |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 2  |   |   |                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                    |    |   |   |                                                                                                                                                                                        |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                   | 12 |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                    | 10 |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2.3                                                     | Подвижные и спортивные игры                                        | 24 |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 58 |   |   |                                                                                                                                                                                        |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                    |    |   |   |                                                                                                                                                                                        |
| 2.4                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО       | 14 |   |   | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                    | 2  |   |   |                                                                                                                                                                                        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                    | 68 | 0 | 0 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательн |
|-------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
|       |            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                    |

|   |                                                                                                 |   |  |  |       | ые ресурсы                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Из истории развития физической культуры в России                                                | 1 |  |  | 1.09  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта                                                   | 1 |  |  | 2.09  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка                                                           | 1 |  |  | 8.09  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                               | 1 |  |  | 09.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности          | 1 |  |  | 15.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 |  |  | 16.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения                                         | 1 |  |  | 22.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                        |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | массы тела                                                                                                             |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
| 8  | Закаливание организма                                                                                                  | 1 |  |  | 23.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 9  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений                                         | 1 |  |  | 29.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 10 | Акробатическая комбинация                                                                                              | 1 |  |  | 30.09 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 11 | Акробатическая комбинация                                                                                              | 1 |  |  | 06.10 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье | 1 |  |  | 07.10 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |  |  | 13.10 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 14 | Поводящие упражнения                                                                                                   | 1 |  |  | 14.10 | Федеральный портал «Российское образование»                                                                                                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | для обучения опорному прыжку                                                                                                                                                          |   |  |  |       | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                |
| 15 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |  |  | 20.10 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 16 | Обучение опорному прыжку                                                                                                                                                              | 1 |  |  | 21.10 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине                                                                                                                                              | 1 |  |  | 10.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 |  |  | 11.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                          | 1 |  |  | 17.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                                                                                                                  | 1 |  |  | 18.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>                                                                                          |

|    |                                                                                                           |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                           |   |  |  |       | Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                     |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                                         | 1 |  |  | 24.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                                   | 1 |  |  | 25.11 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  | 01.12 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                          | 1 |  |  | 2.12  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                               | 1 |  |  | 8.12  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                 | 1 |  |  | 9.12  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 27 | Беговые упражнения                                                                                        | 1 |  |  | 15.12 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 | Метание<br>малого мяча на<br>дальность                                                                         | 1 |  |  | 16.12 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 29 | Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса<br>ГТО. Метание<br>мяча весом 150<br>г | 1 |  |  | 22.12 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 30 | Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса<br>ГТО. Кросс на<br>2 км               | 1 |  |  | 23.12 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 31 | Предупрежден<br>ие травматизма<br>на занятиях<br>подвижными<br>играми                                          | 1 |  |  | 29.12 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 32 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Запрещенное<br>движение»                                                  | 1 |  |  | 30.12 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 33 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Подвижная<br>цель»                                                        | 1 |  |  | 12.01 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 34 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Эстафета с<br>ведением<br>футбольного<br>мяча»                            | 1 |  |  | 13.01 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 35 | Разучивание<br>подвижной<br>игры «Паровая<br>машина»                                                           | 1 |  |  | 19.01 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа                                                          |

|    |                                                                                                                        |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                        |   |  |  |       | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                                     |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                                                               | 1 |  |  | 20.01 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 37 | Упражнения из игры волейбол                                                                                            | 1 |  |  | 26.01 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 38 | Упражнения из игры волейбол                                                                                            | 1 |  |  | 27.01 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 39 | Упражнения из игры баскетбол                                                                                           | 1 |  |  | 2.02  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 40 | Упражнения из игры баскетбол                                                                                           | 1 |  |  | 3.02  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 41 | Упражнения из игры футбол                                                                                              | 1 |  |  | 9.02  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 42 | Упражнения из игры футбол                                                                                              | 1 |  |  | 10.02 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье | 1 |  |  | 16.02 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                         |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине            | 1 |  |  | 17.02 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье | 1 |  |  | 24.02 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине            | 1 |  |  | 2.03  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье | 1 |  |  | 3.03  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 48 | Освоение правил и техники                                                                                               | 1 |  |  | 9.03  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>                                                                                          |

|    |                                                                                                                        |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине                                     |   |  |  |       | Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                     |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье | 1 |  |  | 10.03 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |  |  | 16.03 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье | 1 |  |  | 17.03 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                               | 1 |  |  | 23.03 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                                                          |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ГТО.<br>Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине                                                                                          |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                                    |
| 53 | Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса<br>ГТО. Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя на<br>гимнастическо<br>й скамье | 1 |  |  | 24.03 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 54 | Освоение<br>правил и<br>техники<br>выполнения<br>норматива<br>комплекса<br>ГТО.<br>Поднимание<br>туловища из<br>положения<br>лежа на спине               | 1 |  |  | 25.03 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 55 | Предупрежден<br>ие травматизма<br>на занятиях<br>подвижными<br>играми                                                                                    | 1 |  |  | 6.04  | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 56 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Запрещенное<br>движение»                                                                                            | 1 |  |  | 7.04  | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 57 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Подвижная<br>цель»                                                                                                  | 1 |  |  | 13.04 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 58 | Разучивание<br>подвижной<br>игры<br>«Эстафета с<br>ведением                                                                                              | 1 |  |  | 14.04 | Федеральный портал<br>«Российское<br>образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская<br>электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|    |                                                    |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------|---|--|--|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | футбольного мяча»                                  |   |  |  |       |                                                                                                                                                                                           |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»        | 1 |  |  | 20.04 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»           | 1 |  |  | 21.04 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 61 | Упражнения из игры волейбол                        | 1 |  |  | 27.04 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 62 | Упражнения из игры волейбол                        | 1 |  |  | 28.04 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол                       | 1 |  |  | 4.05  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол                       | 1 |  |  | 5.05  | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 65 | Упражнения из игры футбол                          | 1 |  |  | 11.05 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 66 | Упражнения из игры футбол                          | 1 |  |  | 12.05 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с | 1 |  |  | 18.05 | Федеральный портал «Российское образование»<br><a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |

|                                     |                                                                                                                         |    |   |   |       |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                                                    |    |   |   |       |                                                                                                                                                                                     |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1  |   |   | 19.05 | Федеральный портал «Российское образование» <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a><br>Российская электронная школа <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                         | 68 | 0 | 0 |       |                                                                                                                                                                                     |

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях, Физическая культура, Методические рекомендации; Примерной основной образовательной программой начального общего образования к учебникам: «Физическая культура 4 класс» авторов Т.С. Лисицкой, Л. А. Новиковой

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

