

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
физической культуры
Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1

от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы № 500

_____ Базина Н.Г.

Приказ № 067

от "30" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
Физическая культура

для 4 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Тунтуева Екатерина Михайловна (высшая квалификационная категория)

Попова Елена Дмитриевна (высшая квалификационная)

Чистик Надежда Валерьевна (высшая квалификационная категория)

Михайлова Анна Геннадьевна (первая квалификационной категории)

Санкт-Петербург, Пушкин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

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, 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

Развитие основных физических качеств средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр и лыжной подготовки. 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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной 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;
- 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

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1869955?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1178186?menuReferrer=catalogue
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1399347?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
2	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7646161?menuReferrer=catalogue
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507133?menuReferrer=catalogue https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507133?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
4	Освоение правил и техники	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10033024?menuReferrer=catalogue
5	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1814471?menuReferrer=catalogue
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1685478?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1703009?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1554444?menuReferrer=catalogue

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					https://www.gto.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
10	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
11	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
12	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
13	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
14	Разучивание подвижной игры «Пятнашки»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1367198?menuReferrer=catalogue
15	Повторительно-обобщающий урок на тему: подвижная игра «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/133489?menuReferrer=catalogue
16	Повторительно-обобщающий урок на тему: подвижная игра «День и ночь»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1830521?menuReferrer=catalogue
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
18	Освоение правил и	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7621198?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9948765?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2111107?menuReferrer=catalogue
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507380?menuReferrer=catalogue

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
21	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
22	Акробатическая комбинация	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/263095?menuReferrer=catalogue
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/263095?menuReferrer=catalogue
25	Обучение опорному прыжку	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/ https://uchebnik.mos.ru/material/app/263095?menuReferrer=catalogue

26	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8509366?menuReferrer=catalogue
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8509366?menuReferrer=catalogue
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7715754?menuReferrer=catalogue
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue
30	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/133489?menuReferrer=catalogue
31	Повторительно-обобщающий урок на тему: подвижная игра «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7569433?menuReferrer=catalogue
32	Повторительно-обобщающий	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	урок на тему: подвижная игра «Пятнашки»					https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1367198?menuReferrer=catalogue
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue

	полной координации					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9075924?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9075924?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
45	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
46	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/
47	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/
48	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/
49	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/
50	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://multiurok.ru/files/stsienarii-sportivnogho-prazdnika-bol-iie-ghonki-v.html https://www.gto.ru/
51	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	Упражнения в прыжках в высоту с разбега					
52	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
53	Повторительно-обобщающий урок на тему: прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
54	Повторительно-обобщающий урок на тему: прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9935190?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7621198?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9948765?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2111107?menuReferrer=catalogue

	Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856556?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
60	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени. Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://www.gto.ru/
61	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

						https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7646161?menuReferrer=catalogue
62	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1814471?menuReferrer=catalogue
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7507133?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://www.gto.ru/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10033024?menuReferrer=catalogue
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1685478?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1703009?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
67	Повторительно-обобщающий урок на тему: освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1554444?menuReferrer=catalogue https://www.gto.ru/
68	Повторительно-обобщающий урок на тему: подвижная игра «День и ночь». Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1830521?menuReferrer=catalogue

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	22	0	
--	----	----	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://uchebnik.mos.ru/main>

<https://school.mos.ru/>