

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГРИГОРЕНКО БОРИСА ФЁДОРОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель
ШМО _____ С.Б.Середа
протокол № 4
от 26 августа 2026

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ Е.В.Сошенкова
27 августа 2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Н.Н.Ермолина
приказ от 27 августа 2026 № 237

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(вариант 7.1)
по учебному предмету
Физическая культура**

УЧИТЕЛЬ СЕРЕДА СВЕТЛАНА БОРИСОВНА

КАТЕГОРИЯ ВЫСШАЯ

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ в неделю 2 часа

ВСЕГО ЧАСОВ ЗА ГОД 68

КЛАСС 4

УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ начальное общее образование
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, УЧЕБНЫЙ ГОД 2026-2027

СОСТАВЛЕНА в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (с изменениями))

Учебник: Физическая культура, 4 класс, автор В. И. Лях «Физическая культура» – М.: Просвещение, 2024

с.Железнодорожное
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598)
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (Вариант 7.1) МБОУ «Железнодорожненская СОШ им. Григоренко Б.Ф.»;
- Индивидуальным учебным планом для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (Вариант 7.1) МБОУ «Железнодорожненская СОШ им. Григоренко Б.Ф.»;
- Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию, согласно Приказу № 495 от 26.06.2025 г.

Цель реализации АООПНОО обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая

организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Обучающийся с ОВЗ включен в общий образовательный поток в класс здоровых сверстников, обучается в соответствии с требованиями основной общеобразовательной программы ФГОС начального общего образования, имеет удовлетворительные результаты освоения ООП НОО.

Для гарантированной реализации права ребенка на образование, соответствующее его потребностям и возможностям, удовлетворения его особых образовательных потребностей в полном объеме и оказания всей необходимой специальной и психолого-педагогической помощи в структуру основной образовательной программы включается программа коррекционной работы, направленная на коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии ребёнка и оказании помощи на изучение математики **отводится в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание в 4 классе отводится 68 часа в год (2 часа в неделю). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4 классе учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую деятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре».

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности».

Выпускник научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижение на лыжах

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность1.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Пример: 1) мост из положения «лежа на спине», опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, махи.

Гимнастическая комбинация.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча;

прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами;

наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах;

выпады на месте;

упражнения с гимнастической палкой, скакалкой;

высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;

комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища;

индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;

игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);

жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;

упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой;

виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; бег на короткие дистанции из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Изучение техники способов плавания: движение ногами и руками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	2
2.	Легкая атлетика.	8
3.	Способы физкультурной деятельности.	2

4.	Подвижные игры.	10
5.	Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».	16
6 .	Лыжные гонки.	10
7.	Гимнастика с основами акробатики.	12
8.	Легкая атлетика.	8
	ИТОГО:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В с е г о	Кон трол ьны е рабо ты	Пра кти ческ ие рабо ты			
1	Из истории развития физической культуры в России	1			1 неде ля		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			01.09 - 04.09		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414d1c
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			2 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8414eca
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			07.09 - 11.09		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			3 неде ля		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			14.09 - 18.09		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418dc2
7	Упражнения для профилактики	1					Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/

	нарушения осанки и снижения массы тела				4		f8415118
8	Закаливание организма	1			неде ля 21.09 - 25.09		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415b9a
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			5		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841580c
10	Акробатическая комбинация	1			неде ля 28.03 - 02.10		
11	Акробатическая комбинация	1			6		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415636
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			неде ля 05.10 - 09.10		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			7		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8418dc2
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			неде ля 12.10 - 16.10		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415da2
15	Обучение опорному прыжку	1			8		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8415f50
16	Обучение опорному прыжку	1			неде ля 19.10 - 23.10		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416306
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			9		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84164be
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики,	1			неде ля 05.11 - 06.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416180

	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки						
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			10 неде ля 09.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416996
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			- 13.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416b58
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			11 неде ля 16.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416cfc
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			- 20.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8416fae
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12 неде ля 23.11		
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			- 27.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417b34
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			13 неде ля 30.11		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417d1e
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			- 04.12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417f08
27	Беговые упражнения	1			14 неде ля 07.12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84181ce
28	Метание малого мяча на дальность	1			- 11.12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84185ac
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			15 неде ля 14.12		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8417526

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1			- 18.12		
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			16 неде ля		
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			21.12 - 30.12		
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			17 неде ля		
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			11.01 - 15.01		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			18 неде ля		
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			18.01 - 22.01		
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			19 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419c54
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			25.01 - 29.01		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			20 неде ля		
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			01.02 - 05.02		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8419894
41	Передвижение одношажным	1			21		

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации				неде ля		
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			08.02 - 12.02		
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			22 неде ля		
44	Подводящие упражнения	1			15.02 - 19.02		
45	Подводящие упражнения	1			23 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b284
46	Упражнения с плавательной доской	1			24.02 - 26.02		
47	Упражнения в скольжении на груди	1			24 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841b4aa
48	Упражнения в скольжении на груди	1			01.03 - 05.03		
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			25 неде ля		
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1			10.03 - 12.03		
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			26 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c56c
52	Упражнения в плавании способом кроль	1			15.03 - 19.03		
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			27 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c800
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1			22.03 - 26.03		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841c9f4

55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			28 неде ля		
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			05.04 - 09.04		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dac0
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			29 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d188
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			12.04 - 16.04		
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			30 неде ля		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d8ea
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			19.04 - 23.04		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841d336
61	Упражнения из игры волейбол	1			31 неде ля		
62	Упражнения из игры волейбол	1			26.04 - 30.04		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841dc50
63	Упражнения из игры баскетбол	1			32 неде ля		
64	Упражнения из игры баскетбол	1			04.05 - 07.05		
65	Упражнения из игры футбол	1			33 неде ля		
66	Упражнения из игры футбол	1			11.05 - 14.05		
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			34 неде ля 18.05 - 26.05		

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707918

Владелец Ермолина Наталья Николаевна

Действителен с 18.04.2026 по 18.04.2027