

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

г. Улан – Удэ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС, 68 ЧАСОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования подготовлена на основе ФГОС НОО, ФООП НОО, Концепции преподавания учебного предмета "Физическая культура" в образовательных организациях Российской Федерации (утверждена Коллегией Министерства просвещения Российской Федерации 29.12.2018), федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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 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 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.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением раздела «Гимнастика» и «Подвижные и спортивные игры».

Модуль «Плавание» реализуется на уроках физической культуры в 4-х классах в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые используются образовательным учреждением исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в 4 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 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 её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Модуль «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.

Модуль «Плавание»

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль Легкая атлетика	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Модуль Плавание	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой . ПИ «Задом наперед»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Беговые упражнения. ПИ «Перебежка с выручкой»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Беговые упражнения. ПИ «Перестрелка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Метание малого мяча на дальность. ПИ «Лови –	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	бросай!..»					
9	Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. ПИ «Караси и щука»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; изучение техники движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде. Подвижные игры на воде.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. ПИ «Лягушка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; разучивание спада в воду из исходного положения сидя на низком бортике. Подвижные игры на воде	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Предупреждение травм на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики					
15	Совершенствование техники движений ногами в согласовании с дыханием в кроле с подвижной опорой; изучение техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; изучение техники движений руками в кроле на спине. Подвижные игры на воде.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Акробатическая комбинация. ПИ «Караси и щука».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Совершенствование техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; изучение согласования техники движений ногами в кроле на груди с дыханием (без опоры); изучение техники ныряния в глубину.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Совершенствование техники движений ногами в кроле; изучение техники движений руками в кроле на груди; изучение техники старта из воды. Подвижные игры в воде: «Борьба за мяч», «Водное поло».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

20	Закаливание организма. Подвижные игры «День и ночь», «Зайцы в огороде»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Совершенствование техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием; изучение согласования движений ногами и руками в кроле на груди (на задержке дыхания); изучение техники простых поворотов.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Изучение техники движений ногами в способе брасс на спине; изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Изучение техники поворота «маятник». Подвижные игры в воде: «Бой всадников», «Чехарда», «Кто перетянет».	1		1	05.12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Совершенствование техники движений ногами в брассе в согласовании с дыханием; совершенствование техники	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	движений руками в способе брасс на спине.					
28	Обучение опорному прыжку. ПИ «Кот и мышки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Обучение опорному прыжку. ПИ «Горелки»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения из игры волейбол. ПИ «Брось и попади», «Сумей принять»;	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения из игры волейбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения из игры волейбол. ПИ «Брось и попади», «Сумей принять»;	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Упражнения из игры баскетбол. ПИ «Охотники и утки», «Летает – не летает»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Упражнения из игры баскетбол. ПИ «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Упражнения из игры футбол. ПИ «Точная передача», «Попади в ворота».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры футбол	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	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://www.gto.ru/#gto-method
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИСПЫТАНИЯ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

/п	Нормативы; испытания.	4 класс		
		"5"	"4"	"3"
	Бег 30 м (сек.)	5,0	6,5	6,6
		5,2	6,5	6,6
	Бег 1000 м (мин, сек.)	5.50	6.10	6.50
		6.10	6.30	6.50
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	8.6	9.5	9.9
		9.1	10.0	10.4

	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130
		1	1	120

			70	40	
	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)		90	85	80
			80	75	70
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)		90	80	70
			100	90	80
	Бег 60 м. (сек.).		16	14	12
			14	11	8
	Подтягивания (кол-во раз)		5	3	1
	Метание т/м (м)		21	18	15
			18	15	12

0	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		28	25	23
			33	30	28

1	Приседания (кол-во раз/мин)		4	4	40
			4	2	
2	Многоскоки- 8 прыжков м.		4	4	38
			2	0	
3	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).		1	1	13
			5	4	
3	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).		1	1	12
			4	3	
3	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).		7	5	3
			6	4	2

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/В.И.Лях., М: «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru);

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура;

- Российская электронная школа (resh.edu.ru);

<https://www.gto.ru> ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))