

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования администрации Соль-Илецкого городского округа  
МОБУ "СОШ№1"**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО  
директор

\_\_\_\_\_  
Попова С.М.  
Приказ №283 от «30» 08 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Гайдей Т.Н.  
Приказ №283 от «30» 08 2023 г.

\_\_\_\_\_  
Захаров В.В.  
Приказ №283 от «30» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 464602)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 4 классов

**г. Соль-Илецк, 2024 год**



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Легкая атлетика. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2	Легкая атлетика. Развитие быстроты. Низкий старт. Беговые упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания-обучение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания-совершенствование. Беговые упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
5	Легкая атлетика Метание малого мяча на дальность- обучение	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Предупреждение травматизма на</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	<b>занятиях подвижными играми</b>					
6	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
7	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
9	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
10	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
11	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12	Акробатическая комбинация-обучение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

13	Акробатическая комбинация-совершенствование Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания-обучение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14	Обучение опорному прыжку. Лазание по канату.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Лазание по канату	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
17	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	Упражнения из игры волейбол					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
18	Упражнения из игры волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени</b>					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
23	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
27	Освоение правил и техники	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
28	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				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
34	Промежуточная аттестация по итогам года.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

