

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 4 класса»
(трудоемкость 71 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (9–10 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

Краснодар, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 4 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 4 классе у детей завершается формирование базовых представлений о физической культуре, её истории в России, национальных видах спорта. Учащиеся осваивают навыки самостоятельной физической подготовки, учатся оценивать свои физические результаты, применять правила предупреждения травм и оказывать первую помощь. Занятия построены с учётом возрастных особенностей младших школьников: сочетание обучающей, игровой и соревновательной форм помогает укрепить интерес к спорту и здоровому образу жизни, подготовиться к переходу в основную школу.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Она направлена на формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности.

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В современном мире дети много времени проводят за компьютером и гаджетами, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и ослаблению иммунитета. Программа помогает решить эти проблемы через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Сочетание обучающей, игровой и соревновательной форм делает занятия увлекательными и способствует положительному эмоциональному настрою детей, а также готовит их к переходу на следующий уровень образования.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 4 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков через обучающую, игровую и соревновательную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II–III ступени.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся об истории развития физической культуры в России и национальных видах спорта.
- Сформировать навыки самостоятельной физической подготовки и оценки своих физических результатов.
- Обучить правилам предупреждения травм и оказания первой помощи при травмах.

- Совершенствовать двигательные действия: акробатические комбинации, прыжки в высоту с разбега, беговые упражнения, технические действия в спортивных играх.
-
- Развить физические качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (II–III ступени).

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 4 класса в возрасте от 9 до 10 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.
- Осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
- Приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств.
- Приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий.
- Демонстрировать акробатические комбинации из 3–4 освоенных упражнений.
- Выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.
- Выполнять метание малого мяча на дальность.
- Выполнять освоенные технические действия спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол) в условиях игровой деятельности.
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях по разным видам спорта.
- Применять полученные знания о закаливании и профилактике нарушений осанки в повседневной жизни.
- Выполнять нормативы ГТО II–III ступени в соответствии с возрастными требованиями.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **35 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **36 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 35 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 71 день								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	16	8	8	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика основами акробатики	12	6	6	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	12	6	6	ТК

5.	Модуль №5: Спортивные игры	8	4	4	ТК
6.	Модуль №6: Подвижные игры	4	2	2	
7.	Модуль №7: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК
8.	Модуль №8: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	71	35	36	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Из истории развития физической культуры в России

Как развивалась физическая культура в России. Физические упражнения и игры наших предков. Традиционные русские забавы: кулачные бои, городки, лапта, катание на санях. Как развивался спорт в России. Выдающиеся российские спортсмены. Значение физической культуры для защиты Родины.

Урок №2. Из истории развития национальных видов спорта

Что такое национальные виды спорта. Спортивные традиции народов России. Национальные виды спорта: борьба, конные состязания, стрельба из лука, лыжные гонки, игры с мячом. Как национальные виды спорта сохраняют культуру и традиции. Современные национальные виды спорта.

Урок №3. Самостоятельная физическая подготовка

Что такое самостоятельная физическая подготовка и зачем она нужна. Как организовать самостоятельные занятия. Планирование занятий: разминка, основная часть, заминка. Как выбрать упражнения для самостоятельных занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях. Ведение дневника наблюдений.

Урок №4. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма

Как физические упражнения влияют на организм. Влияние на сердечно-сосудистую систему: сердце становится сильнее, улучшается кровообращение. Влияние на дыхательную систему: лёгкие становятся выносливее. Влияние на опорно-двигательный аппарат: укрепление мышц и костей.

Влияние на нервную систему: улучшение настроения, снятие стресса. Как физическая подготовка помогает укреплять здоровье.

Урок №5. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности

Что такое физическое развитие и физическая подготовленность. Как оценивать свои результаты. Какие показатели нужно измерять: рост, вес, сила, выносливость, гибкость. Как вести дневник наблюдений. Сравнение показателей в начале и в конце учебного года. Как анализировать свой прогресс.

Урок №6. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах

Почему возникают травмы на уроках физкультуры. Основные причины: неправильная разминка, невнимательность, несоблюдение правил. Как предупреждать травмы. Правила безопасности на разных занятиях: гимнастика, лёгкая атлетика, игры. Первая помощь при ушибах, растяжениях, ссадинах. Что делать при серьёзных травмах.

Урок №7. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела

Почему нарушается осанка. Упражнения для профилактики сутулости: упражнения для спины, плечевого пояса, брюшного пресса. Как правильно сидеть за партой. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины. Упражнения для снижения массы тела: упражнения с высокой активностью работы больших мышечных групп (бег, прыжки, приседания). Правила питания и физической активности для поддержания здорового веса.

Урок №8. Закаливание организма

Что такое закаливание и зачем оно нужно. Как закаливание укрепляет иммунитет. Основные правила закаливания: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей. Методы закаливания: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные ванны, обтирание, обливание. Техника безопасности при закаливании. Противопоказания.

Модуль №2

Урок №9. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений

Почему травмы случаются на гимнастике. Основные причины: недостаточная разминка, неправильная техника, невнимательность. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Правила безопасности на гимнастических снарядах. Как правильно делать страховку. Что делать при травме.

Урок №10. Упражнения на развитие силы

Что такое сила и зачем её развивать. Упражнения для развития силы рук: отжимания, подтягивания. Упражнения для развития силы ног: приседания, выпады, прыжки. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса: поднимание туловища, лодочка, планка. Правила выполнения силовых упражнений. Как отслеживать прогресс.

Урок №11. Акробатические упражнения

Повторение изученных акробатических упражнений: перекаты, кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост». Освоение новых элементов. Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Как улучшить технику выполнения.

Урок №12. Акробатическая комбинация

Что такое акробатическая комбинация. Составление комбинации из 3–4 элементов (кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост», кувырок назад). Связка элементов. Правила безопасности. Как оценивается техника выполнения. Тренировка комбинации.

Урок №13. Упражнения на развитие гибкости

Что такое гибкость и зачем её развивать. Упражнения для развития гибкости: наклоны вперёд, назад, в стороны, шпагат, выпады. Как выполнять упражнения правильно и безопасно. Когда лучше делать упражнения на гибкость. Как отслеживать прогресс (наклон вперёд).

Урок №14. Ритмическая гимнастика

Что такое ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической гимнастики под музыку: наклоны, повороты, прыжки, махи. Танцевальные движения. Как ритмическая гимнастика развивает координацию, чувство ритма и пластику.

Модуль №3

Урок №15. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, торможение

Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование спусков и подъёмов. Правила безопасности при спусках. Торможение «плугом». Повороты на лыжах. Закрепление навыков.

Модуль №4

Урок №16. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой

Почему травмы случаются на лёгкой атлетике. Основные причины: неправильная техника, недостаточная разминка, плохая обувь. Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Как подготовиться к занятиям. Что делать при травме.

Урок №17. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на 30 м и 1000 м. Правила выполнения нормативов ГТО. Подготовка к выполнению беговых нормативов: разминка, старт, бег по дистанции, финиш. Технические действия при беге: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Как улучшить свои результаты.

Урок №18. Беговые упражнения

Беговые упражнения: челночный бег, бег с ускорением, бег с преодолением препятствий, бег с изменением направления. Как беговые упражнения развивают быстроту, ловкость и координацию. Правильная техника выполнения. Правила безопасности.

Урок №19. Легкоатлетические прыжки

Прыжки в длину. Повторение техники. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Фазы прыжка: разбег, толчок, полёт, приземление. Подводящие упражнения. Как развивать прыгучесть.

Урок №20. Упражнения в прыжках в высоту с разбега

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания. Отработка разбега, толчка, перехода через планку, приземления. Типичные ошибки и способы их исправления. Правила безопасности.

Урок №21. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание

Техника метания малого мяча на дальность и в цель. Правила выполнения нормативов ГТО. Как увеличить дальность и точность броска. Подводящие упражнения. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №22. Упражнения из игры футбол

Совершенствование техники игры в футбол. Упражнения: ведение мяча, удар по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игровые упражнения. Правила техники безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.

Урок №23. Упражнения из игры баскетбол

Совершенствование техники игры в баскетбол. Упражнения: ведение мяча на месте и в движении, передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча, бросок мяча двумя руками от груди с места. Игровые упражнения. Правила техники безопасности.

Урок №24. Упражнения из игры волейбол

Совершенствование техники игры в волейбол. Упражнения: нижняя и верхняя передача мяча, приём мяча снизу, прямая нижняя подача. Игровые упражнения. Правила техники безопасности.

Урок №25. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке.

Модуль №6

Урок №26. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми

Почему травмы случаются во время игр. Основные причины: невнимательность, нарушение правил, плохая подготовка места для игры. Правила безопасности при проведении подвижных игр. Как правильно выбирать место для игры. Как избегать столкновений и падений.

Урок №27. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»

Разучивание и проведение подвижной игры «Запрещенное движение». Правила игры. Игровые действия: выполнение движений, запоминание запрещённого движения, внимание и реакция. Как игра развивает внимание, координацию и быстроту реакции.

Модуль №7

Урок №28. ГТО: история, нормативы II-III ступени и техника выполнения испытаний

История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение ГТО в современной России. Нормативы II-III ступени (для учащихся 9–10 лет). Правила выполнения испытаний. Как подготовиться к сдаче нормативов. Значение ГТО для здоровья и будущей профессиональной деятельности.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть для успешного выполнения норматива. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №33. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины для успешного выполнения упражнений. Типичные ошибки и способы их исправления.

Модуль №8

Урок №34. Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) II-III ступени

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для III ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Радость от участия в спортивном празднике. Подведение итогов курса.

Урок №35. Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) II-III ступени

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexr IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro - 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твердое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №1. Урок №8 «Закаливание организма»

Задание 1. Разгадай ребус



Ответ: _____

Задание 2. Определи, какие утверждения верные, а какие – нет. Отметь ✓ и ✗.

Закаляться нужно резко и без подготовки	
Ходить босиком полезно	
Можно с первого раза обливаться холодной водой	

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Главная цель занятий физической культурой – это:

- а) Укрепить здоровье, стать сильным, быстрым и ловким.
- б) Стать олимпийским чемпионом.
- в) Научиться побеждать во всех соревнованиях.
- г) Отдохнуть от других уроков.

Для чего нужно соблюдать режим дня?

- а) Чтобы родители не ругались.
- б) Чтобы всё успевать и чувствовать себя бодрым и здоровым.
- в) Чтобы больше времени проводить за компьютером.
- г) Чтобы не делать домашнее задание.

Что такое осанка?

- а) Умение красиво танцевать.
- б) Умение высоко прыгать.
- в) Привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или движется.
- г) Способность громко петь.

Если во время бега ты упал и сильно ушиб колено, что нужно сделать ПРЕЖДЕ ВСЕГО?

- а) Продолжить бег, как ни в чём не бывало.
- б) Сообщить учителю и обратиться за помощью.
- в) Самому попытаться вправить кость.
- г) Спрятаться и никому не говорить.

Что из перечисленного относится к правилам личной гигиены?

- а) Принимать душ после физических нагрузок.
- б) Есть чипсы перед сном.
- в) Играть в телефоне на уроке.
- г) Носить одну и ту же одежду неделю.

Что символизируют пять олимпийских колец?

- а) Пять самых сильных стран.
- б) Пять видов спорта.
- в) Пять частей света, чьи спортсмены участвуют в Играх.
- г) Пять олимпийских чемпионов.

Какое физическое качество помогает нам долго бежать, не останавливаясь?

- а) Скорость.
- б) Сила.
- в) Выносливость.
- г) Гибкость.

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.
3. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 4 класса

общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. – 104 с.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв.
3. Приказом Министерства просвещения РФ № 286 от 31.05.2021 г.).
3. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 4 класса общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. 104 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 4 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн тренажер <https://admin.tochka-school.ru/#/bank>
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>