

Рабочая программа

По физической культуре 1-4 класс

(ID 2026589)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.

Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Танцевальные упражнения по технологии «Just dance»

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски теннисного мяча в цель из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах по технологии «Just dance». Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Броски теннисного мяча в цель и на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками и без. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пионербол». Прикладно-ориентированная

физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Использование занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по проявлениям и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и развития вследствие наблюдения. Сообщение о получении помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактика сутулости). Упражнения для красивой массы тела за счёт роста мышц с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-восстановительная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Кувырок вперед. Упражнения: мост и стойка на лопатках. Опорный прыжок через гимнастический козла со способом разбега напрыгивания. Упражнения на правильной гимнастической перекладине: висы и упоры.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Прыжки в длину с места. Технические действия при легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность и в цель стояния на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча на внутренней стороне стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная история культуры

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований безопасности 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося формируются универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- особенности индивидуального физического развития и развитости с возрастными стандартами, находящимися общими и выраженными особенностями;
- выявлять отставание в развитии физических свойств от возрастных приспособлений, приводить образцы физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: по профилактике нарушений осанки, сил развития, быстроты и выносливости.

Коммуникативно-универсальные лечебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучаемостью, включать в себя предварительно изученный материал и разрешать вопросы в ходе учебного диалога;
- использование специальных терминов и понятий в общении с учителем и обучаемыми, применение терминов при обучении новым упражнениям, развитию физических качеств;
- транспортную посильную помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные лечебные действия:

- выполнять инструкции учителя, циклическую активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изучения материала и с учётом возможных интересов; оценка успехов в занятиях физической культурой, стремление к развитию физического качества, соблюдение нормативных требований к уровню ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 **классах**, обучающихся получают следующие результаты результатов по темам программ по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- оказывает положительное влияние на физическую активность подготовкой к укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводит в норму регулирование физической нагрузки по пульсу при развитии физического характера: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводит примеры получения помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- последовательная готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- опорный прыжок через гимнастического козла с разбеганием на прыжке;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность и в цель;
- осуществляют освоенные технические действия в сфере баскетбола и футбола в условиях игровой деятельности;
- выполнение упражнений на развитие физических размеров, как правило, приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 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	Основы знаний о физической культуре	2	0	2	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника. УГГ правила её составления и выполнения.	1	0	1	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292

2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	16	2	14	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 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	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	8	0	8	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3.Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма	1	0	1	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292

Итого по разделу		3			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	Легкая атлетика.	14	2	12	https://resh.edu.ru/
4.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://resh.edu.ru/
4.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/
4.4	Подвижные игры	9	0	9	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 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	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	1	0	1	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	2	https://resh.edu.ru/
2.3	Дозировка физических нагрузок на занятиях физической культурой	1	0	1	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	1	7	https://resh.edu.ru/
2.4	Футбол	6	0	6	https://resh.edu.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1	19	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

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	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика несчастных случаев и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Управление профилактикой осанки	1	0	1	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-восстановительная культура происхождения					
2.1	Легкая атлетика	14	3	11	https://resh.edu.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	ФГИС Моя школа https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292

2.3	Лыжная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная культура происхождения					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике и подвижным играм.		
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Знакомство с техникой высокого старта. Игры на внимание.		
4	Знакомство с техникой высокого старта. Игры на внимание. Ходьба и бег. 30 метров		
5	Высокий старт с последующим ускорением. Игра "Кто быстрее".		
6	Развитие скоростных способностей. Игра "Удочка".		
7	Развитие выносливости. Бег 2 мин. Игра "Гуси-лебеди".		
8	Бег 30 метров. Тестирование. Игра «Воробьи-вороны».		
9	Челночный бег 3X10 метров. Тестирование.		
10	Бег с изменением направления. Эстафеты.		
11	Бег из разных исходных положений. Игра" Волк во рву".		

12	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.		
13	Строевые упражнения. Метание мяча в цель.		
14	Строевые упражнения. Игра. "Класс. Смирно"		
15	Повторения техники метания мяча в цель. Подтягивание. Тестирование.		
16	Прыжки в длину с места. Эстафета «Шпалы».		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		
18	Комплекс упражнений УГГ. Игра «Не оступись».		
19	Комплекс упражнений УГГ. Игра «Пингвины с мячом».		
20	Учет комплекса упражнений УГГ. Игра «Точно в мишень».		
21	Перекаты в группировке. Комбинированные эстафеты.		
22	Кувырки. Игра «Змейка».		
23	Кувырки. Тестирование.		
24	Стойка на лопатках. Игра «Пятнашки».		
25	Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Тестирование.		
26	Мост. Игра «День и ночь».		

27	Эстафеты с обручем. Игра "Домики".		
28	Преодоление полосы препятствий. Игра "Домики".		
29	Упражнения с обручем. Игра «Хватай, не зевай!».		
30	Прыжки на скакалке за 30 сек. Тестирование.		
31	Наклон вперёд из положения стоя. Тестирование. Игра «Мост».		
32	Подтягивание. Тестирование. Игра «Скорее в тройку!».		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		
34	Передвижение в колонне с лыжами. Построение с лыжами. Переноска лыж		
35	Повороты на лыжах. Передвижение ступающим шагом.		
36	Передвижение ступающим шагом. Игра «Прокладка железной дороги».		
37	Передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км.		
38	Передвижения скользящим шагом. Игра «На буксире».		
39	Спуск со склона. Подъём на склон. Игра «Два Мороза».		
40	Подъём в гору. Игра «Быстрый лыжник»		

41	Игра «Кто первый к флажку?».		
42	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».		
43	Игра с мячом «Охотники и утки»		
44	Весёлые старты с мячом.		
45	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».		
46	Игра «Улитка и домик».		
47	Игра «Перемена мест».		
48	Игра «Цепи».		
49	Игра «Два Деда Мороза».		
50	Пионербол.		
51	Повторение инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм. Футбол.		
52	Эстафеты с элементами футбола.		
53	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
54	Передача мяча. Игра «Кто быстрее».		
55	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».		

56	Ведение мяча в беге. Эстафета с мячом.		
57	Эстафеты с элементами баскетбола.		
58	Повторение инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетикой. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Точный расчет».		
59	Челночный бег 3x10 м. Тестирование. Эстафеты с обручем.		
60	Бег на выносливость, 4 мин. Игра «Третий лишний».		
61	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель».		
62	Подвижные игры во время прогулок «Перестрелка».		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место» История подвижных игр и соревнований у древних народов.		https://resh.edu.ru/
2.	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт». Зарождение Олимпийских игр.		https://resh.edu.ru/
3.	Физическое развитие. Бег с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		https://resh.edu.ru/
4.	Физические качества. Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		https://resh.edu.ru/
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра “Удочка”.		https://resh.edu.ru/
6.	Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».		https://resh.edu.ru/
7.	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.		https://resh.edu.ru/
8.	Развитие ловкости, внимания в метании малого мяча на дальность, в цель		https://resh.edu.ru/
9.	Гибкость как физическое качество. Контроль двигательных качеств: метание на дальность.		https://resh.edu.ru/

10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».		https://resh.edu.ru/
11.	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.		https://resh.edu.ru/
12.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.		https://resh.edu.ru/
13.	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей.		https://resh.edu.ru/
14.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется».		https://resh.edu.ru/
15.	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок».		https://resh.edu.ru/
16.	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.		https://resh.edu.ru/
17.	Строевые упражнения и команды. Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь».		https://resh.edu.ru/
18.	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч».		https://resh.edu.ru/
19.	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		https://resh.edu.ru/
20.	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка».		https://resh.edu.ru/
21.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор.		https://resh.edu.ru/
22.	Развитие координационных способностей в упражнениях		https://resh.edu.ru/

	гимнастики с элементами акробатики.		
23.	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка».		https://resh.edu.ru/
24.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.		https://resh.edu.ru/
25.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь».		https://resh.edu.ru/
26.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.		https://resh.edu.ru/
27.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение».		https://resh.edu.ru/
28.	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».		https://resh.edu.ru/
29.	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Танцевальные упражнения «Just dance».		https://resh.edu.ru/
30.	Повторение строевых упражнений		https://resh.edu.ru/
31.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса».		https://resh.edu.ru/
32.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса».		https://resh.edu.ru/
33.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.		https://resh.edu.ru/
34.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка».		https://resh.edu.ru/

35.	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.		https://resh.edu.ru/
36.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		https://resh.edu.ru/
37.	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.		https://resh.edu.ru/
38.	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».		https://resh.edu.ru/
39.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.		https://resh.edu.ru/
40.	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом.		https://resh.edu.ru/
41.	Обучение поворотам приставными шагами.		https://resh.edu.ru/
42.	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».		https://resh.edu.ru/
43.	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		https://resh.edu.ru/
44.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»		https://resh.edu.ru/
45.	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.		https://resh.edu.ru/
46.	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки».		https://resh.edu.ru/

47.	Разучивание упражнений с малыми мячами. Разучивание игры «Мяч соседу».		https://resh.edu.ru/
48.	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему».		https://resh.edu.ru/
49.	Обучение упражнениям с большим мячом у стены.		https://resh.edu.ru/
50.	Подвижная игра "Охотники и утки".		https://resh.edu.ru/
51.	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом».		https://resh.edu.ru/
52.	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».		https://resh.edu.ru/
53.	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.		https://resh.edu.ru/
54.	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.		https://resh.edu.ru/
55.	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.		https://resh.edu.ru/
56.	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.		https://resh.edu.ru/
57.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо».		https://resh.edu.ru/
58.	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол».		https://resh.edu.ru/

59.	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол».		https://resh.edu.ru/
60.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол».		https://resh.edu.ru/
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей».		https://resh.edu.ru/
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов.		https://resh.edu.ru/
2.	Инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Виды физических упражнений.		https://resh.edu.ru/
3.	Зрительная гимнастика. Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.		https://resh.edu.ru/
4.	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».		https://resh.edu.ru/
5.	Дыхательная гимнастика. Бег на результат 30 м. Измерение пульса на уроках физической культуры.		https://resh.edu.ru/
6.	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».		https://resh.edu.ru/
7.	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».		https://resh.edu.ru/
8.	Прыжок в длину с места на результат.		https://resh.edu.ru/
9.	Челночный бег 3x10 м на результат. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.		https://resh.edu.ru/

10.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров».		https://resh.edu.ru/
11.	Составление режима дня. Закаливание организма.		https://resh.edu.ru/
12.	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».		https://resh.edu.ru/
13.	Игра «Белые медведи».		https://resh.edu.ru/
14.	Подвижная игра «Кто быстрее?»		https://resh.edu.ru/
15.	Элементы игры «Пионербол».		https://resh.edu.ru/
16.	Игра «Пятнашки».		https://resh.edu.ru/
17.	Игра «Пустое место».		https://resh.edu.ru/
18.	Игра «Метко в цель».		https://resh.edu.ru/
19.	Правильная осанка.		https://resh.edu.ru/
20.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика.		https://resh.edu.ru/
21.	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.		https://resh.edu.ru/
22.	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами».		https://resh.edu.ru/
23.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.		https://resh.edu.ru/

	Игра «Запрещенное.		
24.	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Лазанье по канату.		https://resh.edu.ru/
25.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя		https://resh.edu.ru/
26.	Освоение комплекса общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.		https://resh.edu.ru/
27.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук.		https://resh.edu.ru/
28.	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».		https://resh.edu.ru/
29.	Произвольное преодоление простых препятствий.		https://resh.edu.ru/
30.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. Игра «Кто ушел?»		https://resh.edu.ru/
31.	ОРУ с предметами.		https://resh.edu.ru/
32.	ОРУ с гимнастическими палками.		https://resh.edu.ru/
33.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.		https://resh.edu.ru/
34.	Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.		https://resh.edu.ru/

35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.		https://resh.edu.ru/
36.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		https://resh.edu.ru/
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.		https://resh.edu.ru/
38.	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».		https://resh.edu.ru/
39.	Игра «Чьи лыжи быстрее».		https://resh.edu.ru/
40.	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».		https://resh.edu.ru/
41.	Эстафеты на лыжах.		https://resh.edu.ru/
42.	Передвижение на лыжах до 1 км.		https://resh.edu.ru/
43.	Передвижение на лыжах до 1 км.		https://resh.edu.ru/
44.	Эстафеты на лыжах.		https://resh.edu.ru/
45.	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми (футбол). Передачи мяча на месте в парах.		https://resh.edu.ru/
46.	Передачи мяча. Подвижные игры на основе футбола.		https://resh.edu.ru/
47.	Ведение мяча. Подвижные игры.		https://resh.edu.ru/
48.	Ведение мяча, удары по воротам. Игра в мини-футбол.		https://resh.edu.ru/

49.	Эстафеты с футбольным мячом. Игра в мини-футбол.		https://resh.edu.ru/
50.	Игра в мини-футбол.		https://resh.edu.ru/
51.	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег до 3 мин.		https://resh.edu.ru/
52.	Эстафеты с предметами и без.		https://resh.edu.ru/
53.	Челночный бег 3x10 м.		https://resh.edu.ru/
54.	Бег с ускорением от 30 до 60 м.		https://resh.edu.ru/
55.	Бег до 3 мин.		https://resh.edu.ru/
56.	Эстафеты с прыжками (со скакалкой)		https://resh.edu.ru/
57.	Бег до 6 минут.		https://resh.edu.ru/
58.	6-минутный бег с учетом времени.		https://resh.edu.ru/
59.	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		https://resh.edu.ru/
60.	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.		https://resh.edu.ru/
61.	Метание малого мяча с разбега.		https://resh.edu.ru/
62.	Метание малого мяча с разбега.		https://resh.edu.ru/
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/

64.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/
65.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/
66.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/
67.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/
68.	Подготовка к сдаче норм ГТО.		https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	
1	Вводный инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры. Истории развития физической культуры в России.		
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История развития национальных видов спорта. Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров.		
3	Самостоятельная физическая подготовка. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. (скорость).		

4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.		
5	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.		
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.		
7	Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.		
8	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.		
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки.		
10	Закаливание организма. Контроль двигательных качеств: бег на 400м		
11	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.		
12	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.		
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
14	Развитие внимания, быстроты и ловкости. «Волк во рву».		
15	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.		
16	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).		

	Подвижная игра «Удочка».		
17	Подвижная игра «Удочка».		
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах.		
19	Инструктаж техники безопасности на уроках Гимнастики. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».		
20	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля».		
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.		
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.		
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях.		
24	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине.		
25	Танцевальные упражнения: «Justdance» Игра «Попрыгунчики воробушки».		

26	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Танцевальные упражнения: «Justdance».		
27	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.		
28	Игра «Ниточка и иголочка».		
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».		
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».		
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством упражнений акробатики у гимнастической стенки.		
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.		
34	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.		

35	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
36	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».		
37	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.		
38	Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка».		
39	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м.		
40	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.		
41	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».		
42	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.		
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра		

	«Мяч».		
44	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.		
45	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.		
46	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.		
47	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.		
48	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».		
49	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.		
50	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.		
51	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и		

	броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.		
52	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол.		
53	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы».		
54	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.		
55	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.		
56	Техника безопасности на уроках по пионерболу. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Игра в пионербол.		
57	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол.		
58	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.		
59	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра«Подвижная цель».		
60	Обучение броскам и ловле теннисного мяча в цель. Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол.		

61	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30, 60 м. Игра в мини-футбол.		
62	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
63	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
64	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
65	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
66	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
67	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
68	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Конспекты уроков, презентации, сценарии внеклассных мероприятий, сюжетно-ролевые игры, ИКТ.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

ФГИС Моя школа <https://myschool.edu.ru/?ysclid=llrlvfw6od713396292>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи: теннисный, баскетбольный, волейбольный
3. Скакалка
4. Мат гимнастический
5. Обруч пластиковый
6. Рулетка измерительная
7. Кольцо баскетбольное
8. Сетка волейбольная
9. Перекладина
10. Секундомер
11. Свисток
12. Скамейка гимнастическая
13. Лыжи и лыжные палки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска, компьютер, спортивный инвентарь