

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Управление образования Администрации Шегарского района

МКОУ Шегарская СОШ № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Мельниково 2024

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 количество часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю)

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. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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 малого мяча в неподвижную мишень разными способами 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 физкультурминутки 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 в три приёма. 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. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, 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, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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 галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. 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. 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. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

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 освоения 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 физкультминуток, 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 **2 классе** 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;
- 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 в 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;
- приводить в норму регулирование физической нагрузки по пульсу при развитии физического характера: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить 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	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника. УГГ правила её составления и выполнения.	1	0	1	https://resh.edu.ru/
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	https://resh.edu.ru/
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	3	0	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	1	7	https://resh.edu.ru/

2.3	Легкая атлетика	8	1	7	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	10	0	10	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32			
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 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	2	0	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/

2.3	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
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	https://resh.edu.ru/
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	https://resh.edu.ru/
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	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике и подвижным играм.	1	04.09.2023
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	06.09.2023
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Знакомство с техникой высокого старта. Игры на внимание.	1	11.09.2023

4	Знакомство с техникой высокого старта. Игры на внимание. Ходьба и бег. 30 метров	1	13.09.2023
5	Высокий старт с последующим ускорением. Игра "Кто быстрее".	1	18.09.2023
6	Развитие скоростных способностей. Игра "Удочка".	1	20.09.2023
7	Развитие выносливости. Бег 2 мин. Игра "Гуси -лебеди".	1	25.09.2023
8	Бег 30 метров. Тестирование. Игра «Воробьи-вороны».	1	27.09.2023
9	Челночный бег 3X10 метров. Тестирование.	1	02.10.2023
10	Бег с изменением направления. Эстафеты.	1	04.10.2023
11	Бег из разных исходных положений. Игра" Волк во рву".	1	09.10.2023
12	Метание малого мяча на дальность. Тестирование.	1	11.10.2023
13	Строевые упражнения. Метание мяча в цель.	1	16.10.2023
14	Строевые упражнения. Игра "Класс. Смирно. "	1	18.10.2023
15	Повторения техники метания мяча в цель. Подтягивание. Тестирование.	1	23.10.2023
16	Прыжки в длину с места. Эстафета «Шпалы».	1	25.10.2023
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	6.11.2023
18	Комплекс упражнений УГГ. Игра «Не оступись» .	1	8.11.2023
19	Комплекс упражнений УГГ. Игра «Пингвины с мячом».	1	13.11.2023

20	Учет комплекса упражнений УГГ. Игра «Точно в мишень».	1	15.11.2023
21	Перекаты в группировке. Комбинированные эстафеты.	1	20.11.2023
22	Кувырки. Игра «Змейка».	1	22.11.2023
23	Кувырки. Тестирование.	1	27.11.2023
24	Стойка на лопатках. Игра «Пятнашки».	1	29.11.2023
25	Стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Тестирование.	1	4.12.2023
26	Мост. Игра «День и ночь».	1	6.12.2023
27	Эстафеты с обручем. Игра "Домики".	1	11.12.2023
28	Преодоление полосы препятствий. Игра "Домики".	1	13.12.2023
29	Упражнения с обручем. Игра «Хватай, не зевай!».	1	18.12.2023
30	Прыжки на скакалке за 30 сек. Тестирование.	1	20.12.2023
31	Наклон вперед из положения стоя. Тестирование. Игра «Мост».	1	25.12.2023
32	Подтягивание. Тестирование. Игра «Скорее в тройку!».	1	27.12.2023
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	8.01.2023
34	Передвижение в колонне с лыжами. Построение с лыжами. Переноска лыж	1	8.01.2023
35	Повороты на лыжах. Передвижение ступающим шагом.	1	10.01.2023

36	Передвижение ступающим шагом. Игра «Прокладка железной дороги».	1	15.01.2023
37	Передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км.	1	17.01.2023
38	Передвижения скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	22.01.2023
39	Спуск со склона. Подъём на склон. Игра «Два Мороза».	1	24.01.2023
40	Подъём в гору. Игра «Быстрый лыжник»	1	29.01.2023
41	Игра «Кто первый к флажку?».	1	31.01.2023
42	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1	5.02.2023
43	Игра с мячом «Охотники и утки»	1	7.02.2023
44	Весёлые старты с мячом.	1	12.02.2023
45	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1	14.02.2023
46	Игра «Улитка и домик».	1	26.02.2023
47	Игра «Перемена мест»	1	28.02.2023
48	Игра «Цепи»	1	4.03.2023
49	Игра «Два Деда Мороза»	1	6.03.2023
50	Пионербол	1	11.03.2023
51	Повторение инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры по подвижным играм Футбол.	1	13.03.2023

52	Эстафеты с элементами футбола	1	18.03.2023
53	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	20.03.2023
54	Передача мяча. Игра «Кто быстрее».	1	3.04.2023
55	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	1	8.04.2023
56	Ведение мяча в беге. Эстафета с мячом.	1	10.04.2023
57	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	15.04.2023
58	Повторение инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетикой. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Игра «Точный расчет».	1	17.04.2023
59	Челночный бег 3'10 м. Тестирование. Эстафеты с обручем.	1	22.04.2023
60	Бег на выносливость, 4 мин. Игра «Третий лишний»	1	24.04.2023
61	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель».	1	6.05.2023
62	Подвижные игры во время прогулок «Перестрелка».	1	8.05.2023
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	13.05.2023
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	15.05.2023
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	20.05.2023
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	22.05.2023

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	2.09.2024	https://resh.edu.ru/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	4.09.2024	https://resh.edu.ru/
3.	Современные Олимпийские игры	1	0	1	9.09.2024	https://resh.edu.ru/
4.	Физическое развитие	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/
5.	Физические качества	1	0	1	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
6.	Сила как физическое качество	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/
7.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
8.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/
9.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
10.	Развитие координации движений	1	0	1	2.10.2024	https://resh.edu.ru/
11.	Развитие координации движений	1	0	1	7.10.2024	https://resh.edu.ru/

12.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	9.10.2024	https://resh.edu.ru/
13.	Закаливание организма	1	0	1	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
14.	Утренняя зарядка	1	0	1	16.10.2024	https://resh.edu.ru/
15.	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/
17.	Строевые упражнения и команды	1	0	1	6.11.2024	https://resh.edu.ru/
18.	Прыжковые упражнения	1	0	1	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
19.	Гимнастическая разминка	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/
20.	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0	20.11.2024	https://resh.edu.ru/
22.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
23.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/
24.	Торможение лыжными палками	1	0	1	2.12.2024	https://resh.edu.ru/
25.	Торможение лыжными палками	1	1	0	4.12.2024	https://resh.edu.ru/

26.	Торможение падением на бок	1	0	1	9.12.2024	https://resh.edu.ru/
27.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	11.12.2024	https://resh.edu.ru/
28.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
29.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/
30.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
31.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
32.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	8.01.2025	https://resh.edu.ru/
33.	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
34.	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	15.01.2025	https://resh.edu.ru/
35.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
36.	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	22.01.2025	https://resh.edu.ru/
37.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
38.	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	1	29.01.2025	https://resh.edu.ru/

	бросок					
39.	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	3.02.2025	https://resh.edu.ru/
40.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	5.02.2025	https://resh.edu.ru/
41.	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
42.	Футбольный бильярд	1	0	1	12.02.2025	https://resh.edu.ru/
43.	Бросок ногой	1	0	1	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
44.	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	19.02.2025	https://resh.edu.ru/
45.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
46.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	3.03.2025	https://resh.edu.ru/
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	5.03.2025	https://resh.edu.ru/
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	10.03.2025	https://resh.edu.ru/

50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/
53.	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	0	1	2.04.2025	https://resh.edu.ru/
54.	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	0	1	7.04.2025	https://resh.edu.ru/
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	9.04.2025	https://resh.edu.ru/
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	14.04.2025	https://resh.edu.ru/

57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	5.05.2025	https://resh.edu.ru/

63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	7.05.2025	https://resh.edu.ru/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
67.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2025	https://resh.edu.ru/
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	26.05.2025	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	04.09	https://resh.edu.ru/
2.	История появления современного спорта	1	0	1	06.09	https://resh.edu.ru/
3.	Виды физических упражнений	1	0	1	11.09	https://resh.edu.ru/
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09	https://resh.edu.ru/
5.	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	18.09	https://resh.edu.ru/
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	20.09	https://resh.edu.ru/
7.	Закаливание организма под душем	1	0	1	25.09	https://resh.edu.ru/

8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	27.09	https://resh.edu.ru/
9.	Строевые команды и упражнения	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/
10.	Лазанье по канату	1	0	1	04.10	https://resh.edu.ru/
11.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	09.10	https://resh.edu.ru/
12.	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	11.10	https://resh.edu.ru/
13.	Прыжки через скакалку	1	0	1	16.10	https://resh.edu.ru/
14.	Прыжки через скакалку	1	1	0	18.10	https://resh.edu.ru/
15.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	23.10	https://resh.edu.ru/
16.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	25.10	https://resh.edu.ru/
17.	Прыжок в длину с места	1	0	1	06.11	https://resh.edu.ru/
18.	Броски набивного мяча	1	0	1	08.11	https://resh.edu.ru/
19.	Челночный бег	1	0	1	13.11	https://resh.edu.ru/
20.	Челночный бег	1	1	0	15.11	https://resh.edu.ru/
21.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	20.11	https://resh.edu.ru/
22.	Бег с ускорением на короткую	1	0	1	22.11	https://resh.edu.ru/

	дистанцию					
23.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	27.11	https://resh.edu.ru/
24.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	29.11	https://resh.edu.ru/
25.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	04.12	https://resh.edu.ru/
26.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	06.12	https://resh.edu.ru/
27.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/
28.	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	13.12	https://resh.edu.ru/
29.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	0	18.12	https://resh.edu.ru/
30.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	20.12	https://resh.edu.ru/
31.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	25.12	https://resh.edu.ru/
32.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	27.12	https://resh.edu.ru/
33.	Технические приемы и тактические действия футбола	1	0	1	10.01	https://resh.edu.ru/
34.	Удары по мячу правой и левой ногой (передачи с места и в движение)	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/

35.	Удары по мячу головой (с места, в движение)	1	0	1	17.01	https://resh.edu.ru/
36.	Остановка мяча (с сопротивлением противника и без сопротивления, на месте и в движение)	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/
37.	Ведение мяча правой и левой ногой, и с изменением скорости.	1	0	1	24.01	https://resh.edu.ru/
38.	Вбрасывание мяча из различных исходных положений.	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/
39.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	31.01	https://resh.edu.ru/
40.	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/
41.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	07.02	https://resh.edu.ru/
42.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/
43.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	14.02	https://resh.edu.ru/
44.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.02	https://resh.edu.ru/
45.	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02	https://resh.edu.ru/
46.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	26.02	https://resh.edu.ru/

47.	Спортивная игра футбол	1	0	1	28.02	https://resh.edu.ru/
48.	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	04.03	https://resh.edu.ru/
49.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	06.03	https://resh.edu.ru/
50.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	11.03	https://resh.edu.ru/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	13.03	https://resh.edu.ru/
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	18.03	https://resh.edu.ru/
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	20.03	https://resh.edu.ru/
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	0	1	01.04	https://resh.edu.ru/
55.	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	0	1	03.04	https://resh.edu.ru/
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	08.04	https://resh.edu.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	10.04	https://resh.edu.ru/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	15.04	https://resh.edu.ru/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.04	https://resh.edu.ru/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.04	https://resh.edu.ru/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	24.04	https://resh.edu.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	29.04	https://resh.edu.ru/

63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	01.05	https://resh.edu.ru/
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.05	https://resh.edu.ru/
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	08.05	https://resh.edu.ru/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	13.05	https://resh.edu.ru/
67.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	15.05	https://resh.edu.ru/
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	20.05	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
-------	------------	------------------	---------------

		Всего	
1	Вводный инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры. Истории развития физической культуры в России	1	04.09.2024
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. История развития национальных видов спорта. Обучение равномерному бегу по дистанции 400 метров	1	06.09.2024
3	Самостоятельная физическая подготовка. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. (скорость)	1	11.09.2024
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	13.09.2024
5	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	18.09.2024
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	20.09.2024
7	Обучение бегу на 60 метров с высокого и низкого старта.	1	25.09.2024
8	Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1	27.09.2024
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	02.10.2024
10	Закаливание организма. Контроль двигательных качеств: бег на 400м	1	04.10.2024
11	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность	1	09.10.2024

12	Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.	1	11.10.2024
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	16.10.2024
14	Развитие внимания, быстроты и ловкости. «Волк во рву»	1	18.10.2024
15	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1	23.10.2024
16	Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть). Подвижная игра «Удочка»	1	25.10.2024
17	Подвижная игра «Удочка»	1	6.11.2024
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	8.11.2024
19	Инструктаж техники безопасности на уроках Гимнастики. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1	13.11.2024
20	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	15.11.2024
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1	20.11.2024

22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1	22.11.2024
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях.	1	27.11.2024
24	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	29.11.2024
25	Танцевальные упражнения: «Just dance» Игра «Попрыгунчики воробушки»	1	4.12.2024
26	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Танцевальные упражнения: «Just dance»	1	6.12.2024
27	Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки.	1	11.12.2024
28	Игра «Ниточка и иголочка»	1	13.12.2024
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1	18.12.2024
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	1	20.12.2024
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством упражнений акробатики у гимнастической стенки.	1	25.12.2024

32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростносиловых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1	27.12.2024
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	8.01.2025
34	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	8.01.2025
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	10.01.2025
36	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1	15.01.2025
37	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	17.01.2025
38	Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1	22.01.2025
39	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	24.01.2025
40	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1	29.01.2025
41	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	31.01.2025

42	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1	5.02.2025
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствованне техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху» после ведения. Подвижная игра «Мяч»	1	7.02.2025
44	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.	1	12.02.2025
45	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1	14.02.2025
46	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1	19.02.2025
47	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1	21.02.2025
48	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворот с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1	26.02.2025
49	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1	28.02.2025

50	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини- баскетбол	1	4.03.2025
51	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1	6.03.2025
52	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини- баскетбол	1	11.03.2025
53	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя	1	13.03.2025
54	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	1	18.03.2025
55	Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	1	20.03.2025
56	Техника безопасности на уроках по пионерболу. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Игра в пионербол	1	3.04.2025
57	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра в пионербол	1	8.04.2025

58	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1	10.04.2025
59	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1	15.04.2025
60	Обучение броскам и ловле теннисного мяча в цель. Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол	1	17.04.2025
61	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30, 60 м. Игра в мини-футбол	1	22.04.2025
62	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	24.04.2025
63	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	6.05.2025
64	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	8.05.2025
65	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	13.05.2025
66	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	15.05.2025
67	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	20.05.2025

68	Демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	22.05.2025
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://www.yaklass.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/>

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

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