

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края  
Администрация Шпаковского района Ставропольского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 4»  
г. Михайловска**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ШМО

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ СОШ  
№4

Бабенко А.В..

Кочеткова Е.А.

Протокол №1 от «25» 08  
2023 г.

Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

Попова Н.Л.

Приказ № \_\_\_\_ от «29»  
08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2650032)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Михайловск 2023-2024**

# **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 и плавательной 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 будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 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;
- 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;
- 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 и плавательной 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **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, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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 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 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 разбега, способом согнув ноги. 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.

#### 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. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения

массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Лыжная подготовка	0			
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1		<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Физические качества	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4	Подвижные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/">https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
3	Чем отличается ходьба от бега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Физическое воспитание
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Физическое воспитание
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Физическое воспитание
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		Физическое воспитание
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Физическое воспитание
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Физическое воспитание
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Физическое воспитание

15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Физическое воспитание
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Физическое воспитание
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		Физическое воспитание
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Физическое воспитание
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Физическое воспитание
23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Физическое воспитание
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		Физическое воспитание
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		Физическое воспитание
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Физическое воспитание
29	Гимнастические упражнения с мячом	1		Физическое воспитание
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Физическое воспитание
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Физическое воспитание
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Физическое воспитание
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Физическое воспитание
36	Считалки для подвижных игр	1		Физическое воспитание
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Физическое воспитание

38	Обучение способам организации игровых площадок	1		Физическое воспитание
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Физическое воспитание, экологическое
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Физическое воспитание, экологическое
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Физическое, познавательное воспитание
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Физическое, познавательное воспитание
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Физическое, познавательное воспитание
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Физическое воспитание
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Физическое воспитание
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Физическое воспитание, экологическое
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Физическое воспитание, экологическое
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое, гражданское воспитание
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		Физическое воспитание
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Физическое воспитание
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Физическое воспитание
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1		Физическое, познавательное воспитание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Физическое, познавательное воспитание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Физические качества	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Физическое развитие	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Сложно координированные беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Сложно координированные беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Физическое, познавательное воспитание
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Физическое, познавательное воспитание
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Физическое, познавательное,

				патриотическое воспитание
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
19	Закаливание организма	1		Физическое воспитание
20	Строевые упражнения и команды	1		Физическое воспитание
21	Строевые упражнения и команды	1		Физическое воспитание
22	Прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
23	Прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
24	Составление комплекса утренней зарядки	1		Физическое воспитание
25	Гимнастическая разминка	1		Физическое воспитание
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		Физическое воспитание
29	Утренняя зарядка	1		Физическое воспитание
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Физическое воспитание
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Физическое воспитание
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Физическое воспитание
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные гимнастические движения	1		Физическое воспитание
35	Танцевальные гимнастические движения	1		Физическое воспитание
36	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Физическое воспитание
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
38	Игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Физическое воспитание
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Физическое воспитание



41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Физическое воспитание
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Физическое воспитание
43	Прием «волна» в баскетболе	1		Физическое воспитание
44	Прием «волна» в баскетболе	1		Физическое воспитание
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Физическое воспитание
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Физическое воспитание
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Физическое воспитание
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Физическое воспитание
49	Футбольный бильярд	1		Физическое воспитание
50	Футбольный бильярд	1		Физическое воспитание
51	Бросок ногой	1		Физическое воспитание
52	Бросок ногой	1		Физическое воспитание
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое воспитание
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое воспитание
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1		Физическое воспитание
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Физическое, патриотическое воспитание
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		Физическое воспитание

	ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1		Физическое воспитание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
10	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
11	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
12	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
13	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
14	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое

				воспитание
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Физическое воспитание
16	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
17	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
18	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
19	Виды физических упражнений	1		Физическое воспитание
20	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое воспитание
21	Закаливание организма под душем	1		Физическое воспитание
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Физическое воспитание
23	Строевые команды и упражнения	1		Физическое воспитание
24	Строевые команды и упражнения	1		Физическое воспитание
25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
26	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		Физическое воспитание
28	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		Физическое воспитание
29	Прыжки через скакалку	1		Физическое воспитание
30	Прыжки через скакалку	1		Физическое воспитание
31	Ритмическая гимнастика	1		Физическое воспитание
32	Ритмическая гимнастика	1		Физическое воспитание
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Физическое воспитание
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Физическое воспитание

38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Физическое воспитание
39	Спортивная игра баскетбол	1		Физическое воспитание
40	Спортивная игра баскетбол	1		Физическое воспитание
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Физическое воспитание
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Физическое воспитание
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
45	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		Физическое воспитание
46	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		Физическое воспитание
47	Спортивная игра волейбол	1		Физическое воспитание
48	Спортивная игра волейбол	1		Физическое воспитание
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Физическое воспитание
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
51	Спортивная игра футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
52	Спортивная игра футбол	1		Физическое воспитание
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		Физическое воспитание
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		Физическое воспитание
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		Физическое воспитание
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Физическое воспитание

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Физическое воспитание
59	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		Физическое воспитание
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1		Физическое воспитание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Физическое воспитание
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Физическое воспитание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
10	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое воспитание
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
17	Из истории развития физической культуры в России	1		Физическое воспитание
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое воспитание

19	Акробатическая комбинация	1		Физическое воспитание
20	Акробатическая комбинация	1		Физическое воспитание
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Физическое воспитание
22	Закаливание организма	1		Физическое воспитание
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Физическое воспитание
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Физическое, патриотическое воспитание
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Физическое, патриотическое воспитание
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Физическое, патриотическое воспитание
27	Обучение опорному прыжку	1		Физическое, патриотическое воспитание
28	Обучение опорному прыжку	1		Физическое воспитание
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Физическое воспитание
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Физическое воспитание
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Физическое воспитание
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Физическое воспитание
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		Физическое воспитание
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Физическое воспитание
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Физическое воспитание
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Физическое воспитание
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1		Физическое воспитание



	футбольного мяча»			
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Физическое воспитание
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Физическое воспитание
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Физическое воспитание
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Физическое воспитание
46	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
47	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
48	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
49	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
50	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
51	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
52	Упражнения из игры футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
53	Упражнения из игры футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		Физическое воспитание, патриотическое,

				гражданское, познавательное
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. <b>Промежуточная аттестация.</b>	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты,

регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924 lib\\_no=32922 tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib) сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [Zavuch.Info](http://Zavuch.Info). 05.01.2010.

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf) – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.

29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-

теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
37. <http://www.worldance.ru/> - TheWorldOfDance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

