

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
Администрация Одинцовского городского округа
МБОУ Старогородковская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическое
объединение учителей



Юбко О.И.

Протокол № 1 от
«23» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Соколова Л.З.

Протокол №1
от «25» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Григорьев М.С.

Приказ № 209
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель:

ID 1807217 Печенкина Светлана Юрьевна,
ID 27526006 Осипова Ольга Викторовна
ID 3827259 Стрижкова Виктория Михайловна
ID 1837941 Мутонин Юрий Петрович
ID 3824565 Тупеко Оксана Александровна

п. Старый городок 2023 г.

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной

личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (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, 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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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. 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.

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.

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);
- 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, развитии 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, 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 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;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол и волейбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениям	5			https://resh.edu.ru
2.2	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru
1.2	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	20			https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств	1			https://resh.edu.ru
3.2	Подвижные игры и эстафеты	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

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	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0.5			https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru
2.2	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	20			https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные игры	20			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.25			https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5			https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	19			https://resh.edu.ru
2.3	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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	1			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5			https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5			https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	0.5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	19			https://resh.edu.ru
2.3	Кроссовая подготовка	12			https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1				https://resh.edu.ru
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
4	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
5	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	1				https://resh.edu.ru
8	Режим дня и правила его составления	1				https://resh.edu.ru
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
11	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				https://resh.edu.ru
12	Бег в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1				https://resh.edu.ru
14	Разучивание техники прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru
15	Закрепление техники прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru
16	Разучивание техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru

17	Закрепление техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
19	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1				https://resh.edu.ru
20	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://resh.edu.ru
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				https://resh.edu.ru
23	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				https://resh.edu.ru
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru
26	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru
27	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				https://resh.edu.ru
28	Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				https://resh.edu.ru
29	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru
30	Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru
31	Разучивание упражнений со скакалкой	1				https://resh.edu.ru
32	Разучивание упражнений со скакалкой	1				https://resh.edu.ru
33	Разучивание гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru
34	Разучивание гимнастических упражнений	1				https://resh.edu.ru
35	Гимнастические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
36	Гимнастические эстафеты	1				https://resh.edu.ru

37	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
38	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru
39	Подвижные игры на развитие быстроты	1				https://resh.edu.ru
40	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1				https://resh.edu.ru
41	Подвижные игры с элементами гимнастики	1				https://resh.edu.ru
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru
43	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1				https://resh.edu.ru
44	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	1				https://resh.edu.ru
45	Подвижные игры на развитие внимания	1				https://resh.edu.ru
46	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
47	Передачи мяча в парах, тройках	1				https://resh.edu.ru
48	Передачи мяча в парах, тройках	1				https://resh.edu.ru
49	Подвижная игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru
50	Подвижная игра «Пионербол»	1				https://resh.edu.ru
51	Подвижные игры на развитие выносливости	1				https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры на развитие выносливости	1				https://resh.edu.ru
53	Разучивание технических элементов футбола	1				https://resh.edu.ru
54	Подвижные игры с элементами футбола	1				https://resh.edu.ru
55	Основные правила игры в футбол	1				https://resh.edu.ru
56	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1				https://resh.edu.ru
57	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнения	1				https://resh.edu.ru
58	Закрепление техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
59	Челночный бег 3х10 метров	1				https://resh.edu.ru
60	Закрепление техники прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru

61	Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru
62	Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru
63	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную цель	1				https://resh.edu.ru
64	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	1				https://resh.edu.ru
65	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе.	1				https://resh.edu.ru
66	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой.	1				https://resh.edu.ru
2	Бег и ходьба в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru
3	Беговые сложно-координационные упражнения	1				https://resh.edu.ru
4	Прыжковые и беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru
5	Разучивание техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru
6	Закрепление техники прыжков в длину	1				https://resh.edu.ru
7	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru
8	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru
9	Лёгкоатлетические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
10	Лёгкоатлетические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
11	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека. Составление дневника самоконтроля.	1				https://resh.edu.ru
12	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
13	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	1				https://resh.edu.ru
14	Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты. Ведение мяча, удары по воротам	1				https://resh.edu.ru
15	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1				https://resh.edu.ru

16	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1				https://resh.edu.ru
17	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru
18	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
19	Подвижные игры на развитие внимания	1				https://resh.edu.ru
20	Сюжетно-ролевые игры	1				https://resh.edu.ru
21	Режим дня. Закаливание организма. Осанка и способы её укрепления.	1				https://resh.edu.ru
22	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Профилактика нарушений зрения.	1				https://resh.edu.ru
23	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				https://resh.edu.ru
24	Разучивание строевых упражнений	1				https://resh.edu.ru
25	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1				https://resh.edu.ru
26	Разучивание техники упражнений в висах и упорах	1				https://resh.edu.ru
27	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1				https://resh.edu.ru
28	Упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru
30	Гимнастические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
31	Основные техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий-лишний»	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий-лишний»	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий-лишний»	1				https://resh.edu.ru

35	Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки»	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место»	1				https://resh.edu.ru
37	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место»	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Салки-выручалки»	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Салки-выручалки»	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Команда быстроногих»	1				https://resh.edu.ru
43	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
44	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
46	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1				https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru

49	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
53	Игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
54	Игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
56	Закрепление техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
57	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru
58	Бросок набивного мяча	1				https://resh.edu.ru
59	Равномерный бег, бег с ускорением	1				https://resh.edu.ru
60	Бег с изменением направления движения	1				https://resh.edu.ru
61	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1				https://resh.edu.ru
62	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений	1				https://resh.edu.ru
63	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу	1				https://resh.edu.ru
64	Метание малого мяча	1				https://resh.edu.ru
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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. История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru
2	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
3	Бег в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	1				https://resh.edu.ru
5	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
6	Прыжковые и беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru
7	Совершенствование техники прыжков в длину	1				https://resh.edu.ru
8	Закрепление техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru
9	Бег с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru
10	Легкоатлетическая эстафета	1				https://resh.edu.ru
11	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Спортивный инвентарь для подвижных игр. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств	1				https://resh.edu.ru
12	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1				https://resh.edu.ru
13	Эстафета с футбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
14	Разучивание техники нижней прямой подачи	1				https://resh.edu.ru
15	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1				https://resh.edu.ru
16	Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
17	Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
18	Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru

19	Эстафета с волейбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
20	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
21	Виды физических упражнений. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры. Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru
22	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://resh.edu.ru
23	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1				https://resh.edu.ru
24	Гимнастические эстафеты	1				https://resh.edu.ru
25	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru
28	Упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru
29	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru
31	Основы техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки»	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки»	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву»	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву»	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза»	1				https://resh.edu.ru

37	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Два мороза»	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перебежка с выручкой»	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (9 мин.). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1				https://resh.edu.ru
43	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
44	Подвижные игры на точность	1				https://resh.edu.ru
45	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
46	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
47	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
49	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
50	Эстафета с баскетбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
51	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
53	Подвижные игры на развитие внимания	1				https://resh.edu.ru
54	Подвижные игры на развитие внимания	1				https://resh.edu.ru

55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
56	Закрепление техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
57	Закрепление техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
58	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1				https://resh.edu.ru
59	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1				https://resh.edu.ru
60	Закрепление техники прыжков в длину. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1				https://resh.edu.ru
61	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1				https://resh.edu.ru
63	Легкоатлетическая эстафета	1				https://resh.edu.ru
64	Легкоатлетическая эстафета	1				https://resh.edu.ru
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития физической культуры в России, Развитие национальных видов спорта в России	1				https://resh.edu.ru
2	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru
3	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1				https://resh.edu.ru
4	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
5	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru
6	Совершенствование техники метания в цель	1				https://resh.edu.ru
7	Совершенствование техники метания на дальность	1				https://resh.edu.ru
8	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
9	Бег с преодолением препятствий	1				https://resh.edu.ru
10	Совершенствование техники бега с препятствиями	1				https://resh.edu.ru
11	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1				https://resh.edu.ru
12	Сюжетно-ролевые подвижные игры	1				https://resh.edu.ru
13	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
14	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
15	Закрепление техники нижней подачи. Эстафета с волейбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
16	Закрепление техники нижней подачи. Эстафета с волейбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
17	Подвижные игры общефизической подготовки	1				https://resh.edu.ru

18	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
19	Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
20	Подвижные игры с элементами волейбола	1				https://resh.edu.ru
21	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения. Упражнения для снижения массы тела. Закаливающие процедуры	1				https://resh.edu.ru
22	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				https://resh.edu.ru
23	Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика.	1				https://resh.edu.ru
24	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://resh.edu.ru
25	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1				https://resh.edu.ru
26	Разучивание техники опорного прыжка	1				https://resh.edu.ru
27	Закрепление техники опорного прыжка	1				https://resh.edu.ru
28	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru
29	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1				https://resh.edu.ru
31	Основные техники безопасности на занятиях кроссовой подготовки	1				https://resh.edu.ru
32	Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Салки на марше»	1				https://resh.edu.ru
33	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Заяц без логова»	1				https://resh.edu.ru
34	Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Заяц без логова»	1				https://resh.edu.ru
35	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «День и ночь»	1				https://resh.edu.ru
36	Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «День и ночь»	1				https://resh.edu.ru

37	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Караси и щука»	1				https://resh.edu.ru
38	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Караси и щука»	1				https://resh.edu.ru
39	Равномерный бег (9 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «На буксире»	1				https://resh.edu.ru
40	Равномерный бег (9 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «На буксире»	1				https://resh.edu.ru
41	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1				https://resh.edu.ru
42	Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	1				https://resh.edu.ru
43	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми.	1				https://resh.edu.ru
44	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте.	1				https://resh.edu.ru
45	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
46	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
48	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	1				https://resh.edu.ru
49	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча	1				https://resh.edu.ru
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
52	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
53	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				https://resh.edu.ru
54	Эстафета с баскетбольными мячами	1				https://resh.edu.ru
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru

56	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
57	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru
58	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	1				https://resh.edu.ru
59	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1				https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники челночного бега	1				https://resh.edu.ru
61	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1				https://resh.edu.ru
62	Совершенствование техники метания мяча	1				https://resh.edu.ru
63	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru
64	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1				https://resh.edu.ru
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
3. Учебно-методический комплект 1 4 классы.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2017.
5. Тематическое поурочное планирование по курсу «Оздоровительная аэробика»/ Никонова Н. Н. –Одинцово, 2015.
6. Шклярова О. А., Шестакова Н. В., Павлович И. Г. Здоровье-сберегающее направление в современной школе. – М.: УЦ Перспектива, 2015.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.
9. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/ Видякин М. В.– Волгоград: Учитель, 2014.
10. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: метод. пособие/ Г. И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2015.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://media.prosv.ru>

www.gto.ru

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 7-10 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) (4 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
3. Бревно гимнастическое напольное (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Козел гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Конь гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Канат для лазанья (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Перекладина гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Гимнастический подкидной мостик (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Планка для прыжков в высоту (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
10. Стойка для прыжков в высоту (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
11. Комплект навесного оборудования (мишень для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
12. Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи весом 1 кг, 2 кг, 3 кг. (1 комплект для групповой работы на 9-12 человек).
13. Щит баскетбольный тренировочный (2 комплекта для групповой работы на 5-6 человек).
14. Сетка волейбольная
15. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
16. Скакалка детская (на каждого ученика).
17. Мат гимнастический (19 комплектов для групповой работы на 3 человека).
18. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
19. Обруч (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
20. Рулетка измерительная
21. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
22. Сетка для переноски и хранения мячей.
23. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
24. Секундомер.