

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Отдел образования администрации Петровского городского округа

МБОУЛ №3

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей  
начальной школы

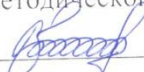


Т.Ф. Тарала

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании  
методического совета



А.В. Сторчак

Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Т.И. Лукьянова

Приказ №163  
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1189649)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г.Светлоград, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные

организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе 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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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.

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Подвижные и спортивные игры**

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Кроссовая подготовка***

Длительный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег в течении 10 – 15 минут.

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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, волейбол).

#### ***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 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 разнообразным 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.

##### ***Лёгкая атлетика***

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Кроссовая подготовка

Длительный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег в течении 10 – 15 минут.

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.

*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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

#### Кроссовая подготовка

Длительный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег в течении 10 – 15 минут.

#### 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.

#### 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, 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, 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 прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;
- 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;
- 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- 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);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	0	
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	0	
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	0	
1.2	Осанка человека	1	0	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	
2.2	Легкая атлетика	14	0	
2.3	Подвижные и спортивные игры	15	0	

Итого по разделу		43		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	
Итого по разделу		17		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		РЭШ
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		РЭШ
Итого по разделу		3		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		РЭШ
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		РЭШ
2.2	Легкая атлетика	10	1	РЭШ
2.3	Кроссовая подготовка	10		РЭШ
2.4	Подвижные игры	19		РЭШ
Итого по разделу		49		

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	gto.ru
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		РЭШ
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	2		РЭШ
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		РЭШ
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		РЭШ
2.2	Легкая атлетика	10	1	РЭШ
2.3	Кроссовая подготовка	10		РЭШ

2.4	Подвижные и спортивные игры	16		РЭШ
Итого по разделу		46		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		gto.ru
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		РЭШ
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		РЭШ
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		РЭШ
1.2	Закаливание организма	1		РЭШ
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		РЭШ

2.2	Легкая атлетика	12	1	РЭШ
2.3	Кроссовая подготовка	10		РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		РЭШ
Итого по разделу		49		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		gto.ru
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контрольные работы</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Что такое физическая культура	1	0	
2	Современные физические упражнения	1	0	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	

12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	
15	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	
19	Разучивание прыжков в группировке	1	0	
20	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	
25	Обучение равномерному бегу в	1	0	

	колонне по одному с разной скоростью передвижения			
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	
27	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	
28	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	
29	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	
30	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	
31	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	
32	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	
33	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	
34	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	
36	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	

38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	
40	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	
50	История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1	0	

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения и команды. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1		РЕШ
2	Строевые упражнения и команды. Зарождение Олимпийских игр.	1		РЕШ
3	Разновидности ходьбы. Современные Олимпийские игры	1		РЕШ
4	Беговая змейка. Физическое развитие	1		РЕШ
5	Физические качества. Техника бега на 30 м	1		РЕШ
6	Быстрота как физическое качество. Бег 30 м	1		РЕШ
7	Выносливость как физическое качество. Бег 200 м	1		РЕШ
8	Бег 500 м - мальчики, 300 м - девочки	1		
9	Бег 10 минут в чередовании с ходьбой	1		
10	Сила как физическое качество. Бег с высокого старта 800 м	1		РЕШ
11	Прыжок в длину с места. Техника	1		РЕШ



	отталкивания. Утренняя зарядка			
12	Прыжок в длину с места. Техника приземления. Составление комплекса утренней зарядки	1		РЕШ
13	Техника выполнения челночного бега 3х10 м	1		РЕШ
14	Челночный бег 3х10 м. Закаливание организма	1		РЕШ
15	Гибкость как физическое качество. Подвижные игры.	1		РЕШ
16	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1		РЕШ
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		РЕШ
18	Строевые упражнения и команды. Размыкание и смыкание в шеренгах	1		
19	Строевые упражнения. Перестроения в колоннах	1		
20	Ходьба на гимнастической скамейке с разными положениями рук и ног	1		
21	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1		
22	Упражнения на рейке гимнастической скамьи	1		
23	Упражнения на наклонной гимнастической скамье	1		
24	Упражнения на гимнастической скамье	1		
25	Техника безопасности на уроках	1		РЕШ

	подвижных игр с элементами баскетбола			
26	Ловля и передача мяча в колоннах на месте	1		
27	Ловля и передача мяча в колоннах в движении	1		
28	Ловля и передача мяча в колоннах на месте и в движении	1		
29	Ведение мяча на месте, в движении	1		
30	Ведение мяча на месте, в движении	1		
31	Эстафета с ловлей и передачей мяча в колоннах	1		
32	Эстафета с ведением мяча	1		
33	Упоры. Виды упоров	1		РЕИШ
34	Упор сидя сзади, упор лежа	1		
35	Группировка. Перекаты в группировке.	1		
36	Группировка в упоре присев. Перекаты	1		
37	Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1		
38	Стойка на лопатках из упора присев.	1		
39	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		gto.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1		gto.ru

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
43	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча	1		
44	Ловля мяча двумя руками. Передача двумя руками из-за головы	1		
45	Передача мяча правой (левой) рукой от плеча Ловля мяча двумя руками	1		
46	Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.	1		
47	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	1		
48	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении	1		
49	Броски мяча на месте и в движении	1		
50	Ведение мяча и броски на месте и в движении.	1		
51	Игры с приемами баскетбола	1		

52	Игры с приемами баскетбола	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение (10 минут)	1		gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение (15 минут)	1		gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение (800 м). Подвижные игры	1		gto.ru
56	Бег с высокого старта 400 м (мальчики), 200 м (девочки).	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
60	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
61	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1		
62	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1		
63	Общая физическая подготовка. Эстафеты.	1		

64	Подвижные игры: «Волк во рву», «Заяц, сторож, Жучка».	1		
65	Подвижные игры: «Невод», «Караси и щука».	1		
66	Подвижные игры: «Белые медведи», «Салки простые».	1		
67	Оценка годовой динамики физической подготовленности. Эстафеты	1	1	
68	Веселые старты.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1		РЭШ
2	Строевые упражнения. Беговая змейка.	1		
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию 20 -40 м	1		
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1		
5	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег 3х10 м	1		
6	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег 3х10м	1		
7	Физическая культура у древних народов	1		РЕШ
8	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1		РЕШ
9	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1		
10	Бег с высокого старта 300 м (мальчики), 150 м (девочки).	1		

11	Бег с высокого старта 400 м (мальчики), 200 м (девочки).	1		
12	Бег с высокого старта 10 минут в чередовании с ходьбой	1		
13	Бег с высокого старта 800 м	1		
14	Бег с высокого старта 1000 м	1		
15	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры: «Гуси-лебеди», «Два Мороза».	1		
16	Игры: «Дед Мазай и зайцы», «Охотники и звери».	1		
17	История появления современного спорта	1		РЕШ
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1		РЕШ
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
20	Передвижения по наклонной гимнастической скамье.	1		
21	Передвижения по гимнастической стенке	1		
22	Передвижения по гимнастической стенке	1		
23	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		РЕШ
24	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбола. Спортивная игра волейбол	1		РЕШ

25	Передача и прием мяча двумя руками сверху на месте и в движении	1		
26	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1		
27	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
28	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1		
31	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		РЕШ
32	Эстафеты.	1		
33	Дозировка физических нагрузок	1		РЕШ
34	ТБ. Группировка в упоре присев. Перекаты	1		РЕШ
35	Стойка на лопатках из упора присев.	1		
36	Стойка на лопатках из упора присев.	1		
37	«Мост» из положения, лежа на спине.	1		РЕШ
38	«Мост» из положения, лежа на спине.	1		
39	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		gto.ru



40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
43	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Спортивная игра баскетбол	1		РЕШ
44	Спортивная игра баскетбол	1		
45	Ловля и передача мяча на месте	1		
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1		
47	Ведение баскетбольного мяча	1		
48	Ловля и передача мяча с ведением на месте и в движении	1		
49	Броски мяча в цель с места	1		
50	Броски мяча в цель после движения	1		
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
52	Подвижные игры с элементами	1		

	баскетбола			
53	Закаливание организма под душем	1		РЕИИ
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		gto.ru
55	Прыжок в длину с места	1		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		gto.ru
60	Бег на короткие дистанции 30 м	1		
61	Бег с высокого старта 300 м (мальчики), 150 м (девочки).	1		

62	Бег с высокого старта 400 м (мальчики), 200 м (девочки).	1		
63	Бег с высокого старта 800 м	1		
64	Бег с высокого старта 10 минут в чередовании с ходьбой	1		
65	Бег с высокого старта 1000 м	1		РЕШ
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
67	Оценка годовой динамики физической подготовленности. Подвижные игры	1	1	
68	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		РЕШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1		РЕШ
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30-50 м	1		
3	Беговые упражнения с координационной классификацией. Челночный бег 3х10 м.	1		
4	Челночный бег 3х10 м.	1		
5	Бег с высокого старта 30 м	1		
6	Бег с высокого старта 60 м	1		
7	Прыжок в длину с места. Техника отталкивания	1		РЕШ
8	Прыжок в длину с места. Техника приземления	1		
9	Бег с высокого старта 10 минут в чередовании с ходьбой	1		
10	Бег с высокого старта 300 м (мальчики), 150 м (девочки).	1		
11	Бег с высокого старта 400 м (мальчики), 200 м (девочки).	1		

12	Бег с высокого старта 800 м	1		
13	Из истории развития физической культуры в России	1		РЕШ
14	Бег с высокого старта 1000 м	1		
15	Из истории развития национальных видов спорта	1		РЕШ
16	Предупреждение травматизма на уроках подвижных игр. Игры: «Колдунишки», «Два Мороза».	1		
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		РЕШ
18	Висы на гимнастической перекладине.	1		РЕШ
19	Упоры на гимнастической скамье	1		
20	Упражнения на гимнастической стенке	1		
21	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1		
22	Упражнения на наклонной гимнастической скамье.	1		
23	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		
24	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол.	1		РЕШ
25	Ловля и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1		
26	Ловля и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении	1		

27	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		РЕШ
28	Ловля и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
29	Ловля и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
30	Ловля и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и в движении	1		
31	Самостоятельная физическая подготовка	1		РЕШ
32	Закаливание организма	1		РЕШ
33	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		РЕШ
34	Акробатическая комбинация: упор присев, перекал, стойка на лопатках, перекал, упор присев	1		
35	Акробатическая комбинация: упор присев, перекал, стойка на лопатках, перекал в упор присев.	1		
36	Акробатическая комбинация: упор присев, перекал, "мост" из положения лежа на спине	1		
37	Акробатическая комбинация: упор присев, перекал, "мост" из положения лежа на спине.	1		
38	Освоение правил и техники	1		gto.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		gto.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		gto.ru
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
42	Техника безопасности на уроках спортсмен с элементами баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками	1		РЕШ
43	Передача мяча правой (левой) рукой от плеча Ловля мяча двумя руками.	1		
44	Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками.	1		
45	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении	1		
46	Ведение мяча правой (левой) рукой на	1		

	месте и в движении			
47	Броски мяча на месте и в движении.	1		
48	Ведение мяча и броски на месте и в движении.	1		
49	Ведение мяча и броски на месте и в движении.	1		
50	Ведение мяча на месте, в движении	1		
51	Встречная эстафета	1		
52	Эстафета (веселые старты).	1		
53	Бег с высокого старта 10 минут в чередовании с ходьбой	1		
54	Бег с высокого старта 15 минут в чередовании с ходьбой	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		gto.ru
57	Бег с высокого старта 300 м (мальчики), 150 м (девочки).	1		
58	Бег с высокого старта 400 м (мальчики), 200 м (девочки).	1		
59	Бег с высокого старта 800 м	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		gto.ru



61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		gto.ru
62	Бег на короткие дистанции 20 - 50 м	1		
63	Бег на короткие дистанции 30 м	1		
64	Бег на короткие дистанции 60 м	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1		gto.ru
67	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	
68	Беговая эстафета	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2. Физическая культура 1-4 кл., авт. В.И. Лях.  
Москва «Просвещение», 2008г

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, И.П. Клусов и др.; под редакцией Г.П. Мейксона, М. Просвещение, 1998, Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений
2. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит, М.: Физкультура и спорт, 1981, Индивидуальные упражнения баскетболистов
3. А.Я. Гомельский; под ред. А.В. Комарова, М.: Физкультура и спорт, 1966
4. В.С. Родиченко и др., Изд. 7-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003, Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России
5. Селезнев А.И., Селезнев В.А., Учебное пособие – Ставрополь, 2000, Подарите детям радость
6. Е.В. Советова, Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006, Оздоровительные технологии в школе
7. В.И. Ковалько, М.: ВАКО, 2005, Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы
8. Уроки физической культуры 1-4 классы: методические рекомендации /. – М.: Просвещение, 2018.
9. Учебники «Физическая культура». 1-4 классы: /. – М.: Просвещение, 2018.

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

- <http://www.infosport.ru>
- <http://www.elibrary.ru/>
- РЭШ
- <http://www.> (официальный сайт Минобразования России);
- <http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);
- <http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»).
- [gto.ru](http://gto.ru)

