

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Управление образования Администрации**  
**Ангарского городского округа**  
**МБОУ «ООШ № 21»**

РАССМОТРЕНО

ШМО

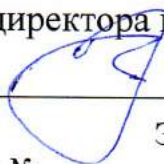


Солдатова Г.В.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Эгле К.В.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «28» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Абдулова И.П.

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 559443)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Ангарск 2023**

## 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), в 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.

#### 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

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

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

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

Строевые упражнения в движении 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 разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической



перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летк-енка».

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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



- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Легкая атлетика	10		10	Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	6		6	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8		8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14		14	Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные игры	19		19	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Легкая атлетика	10		10	Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	8		8	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	2	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

## 4 КЛАСС

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



2.1	Легкая атлетика	9		9	Поле для свободного ввода
2.2	Кроссовая подготовка	8		8	
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10		10	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12		12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	2	18	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура.	1		1	06.09.2023
2	Современные физические упражнения.	1		1	08.09.2023
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1		1	13.09.2023
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1		1	15.09.2023
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1		1	20.09.2023
6	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1		1	22.09.2023
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	27.09.2023
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	29.09.2023
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	04.10.2023
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	06.10.2023

11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	11.10.2023
12	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	13.10.2023
13	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	18.10.2023
14	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	20.10.2023
15	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	25.10.2023
16	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	27.10.2023
17	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	08.11.2023
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	10.11.2023
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	15.11.2023
20	Считалки для подвижных игр.	1		1	17.11.2023
21	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	22.11.2023
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	24.11.2023

23	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	29.11.2023
24	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	01.12.2023
25	Разучивание подвижной игры "Трений лишний"	1		1	06.12.2023
26	Разучивание подвижной игры "Вышибалы"	1		1	08.12.2023
27	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	13.12.2023
28	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	15.12.2023
29	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	20.12.2023
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	22.12.2023
31	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	27.12.2023
32	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	29.12.2023
33	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	10.01.2024
34	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	12.01.2024
35	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	17.01.2024
36	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	19.01.2024
37	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	24.01.2024

38	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	26.01.2024
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	31.01.2024
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	02.02.2024
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	07.02.2024
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	09.02.2024
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	14.02.2024
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	16.02.2024
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		1	21.02.2024

	гимнастической скамье. Подвижные игры				
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	28.02.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	01.03.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры	1		1	06.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры	1		1	13.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижные игры	1		1	15.03.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры	1		1	20.03.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1		1	22.03.2024

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	03.04.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	05.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры	1		1	10.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижная игра.	1		1	12.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	17.04.2024
58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	19.04.2024
59	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	24.04.2024
60	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	26.04.2024

61	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	03.05.2024
62	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	08.05.2024
63	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	15.05.2024
64	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1		1	17.05.2024
65	Разновидности прыжков. Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	22.05.2024
66	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		1	24.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	05.09.2023
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	07.09.2023
3	Современные Олимпийские игры	1		1	12.09.2023
4	Физическое развитие	1		1	14.09.2023
5	Физические качества	1		1	19.09.2023
6	Сила как физическое качество	1		1	26.09.2023
7	Быстрота как физическое качество	1		1	28.09.2023
8	Выносливость как физическое качество	1		1	03.10.2023
9	Гибкость как физическое качество	1		1	05.10.2023
10	Развитие координации движений	1		1	10.10.2023
11	Развитие координации движений	1		1	12.10.2023
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	17.10.2023
13	Закаливание организма	1		1	19.10.2023
14	Утренняя зарядка	1		1	24.10.2023
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	26.10.2023
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	07.11.2023
17	Строевые упражнения и команды	1		1	09.11.2023
18	Прыжковые упражнения	1		1	14.11.2023

19	Гимнастическая разминка	1		1	16.11.2023
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	21.11.2023
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	23.11.2023
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	28.11.2023
23	Танцевальные гимнастические движения	1		1	30.11.2023
24	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	05.12.2023
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	07.12.2023
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	12.12.2023
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	14.12.2023
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	19.12.2023
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	21.12.2023
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	26.12.2023
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	28.12.2023
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	09.01.2024
33	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	11.01.2024
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	16.01.2024

35	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	18.01.2024
36	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	23.01.2024
37	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	25.01.2024
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	30.01.2024
39	Игры с приемами баскетбола	1		1	01.02.2024
40	Игры с приемами баскетбола	1		1	06.02.2024
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	08.02.2024
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	13.02.2024
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	15.02.2024
44	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	20.02.2024
45	Прием «волна» в баскетболе	1		1	22.02.2024
46	Прием «волна» в баскетболе	1		1	27.02.2024
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	29.02.2024
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	05.03.2024
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	07.03.2024
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	12.03.2024
51	Футбольный бильярд	1		1	14.03.2024
52	Футбольный бильярд	1		1	19.03.2024
53	Бросок ногой	1		1	21.03.2024

54	Бросок ногой	1		1	02.04.2024
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	04.04.2024
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	09.04.2024
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	11.04.2024
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	16.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	18.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	23.04.2024
61	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		1	25.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	02.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.05.2024

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	14.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	16.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	21.05.2024
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	23.05.2024
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	28.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	04.09.2023
2	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	07.09.2023
3	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	11.09.2023
4	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	14.09.2023
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	18.09.2023
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	21.09.2023
7	Прыжок в длину с разбега	1		1	25.09.2023
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	28.09.2023
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	02.10.2023
10	Челночный бег	1		1	05.10.2023
11	Броски набивного мяча	1		1	09.10.2023
12	Физическая культура у древних народов	1		1	12.10.2023
13	История появления современного спорта	1		1	16.10.2023
14	Виды физических упражнений	1		1	19.10.2023
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	23.10.2023

16	Закаливание организма под душем	1		1	26.10.2023
17	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	06.11.2023
18	Строевые команды и упражнения	1		1	09.11.2023
19	Лазанье по канату	1		1	13.11.2023
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	09.11.2023
21	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	13.11.2023
22	Прыжки через скакалку	1		1	16.11.2023
23	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах	1		1	20.11.2023
24	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча	1		1	23.11.2023
25	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча	1		1	27.11.2023
26	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи	1		1	30.11.2023
27	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи	1		1	04.12.2023
28	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1	07.12.2023
29	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1	11.12.2023
30	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение	1		1	14.12.2023

	взаимодействовать в команде во время игры в пионербол				
31	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1		1	18.12.2023
32	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1		1	21.12.2023
33	Подвижная игра «Пионербол»	1		1	25.12.2023
34	Подвижная игра «Пионербол»	1		1	28.12.2023
35	Прыжки через скакалку	1		1	08.01.2024
36	Ритмическая гимнастика	1		1	11.01.2024
37	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке.	1		1	15.01.2024
38	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1		1	18.01.2024
39	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках»	1		1	22.01.2024
40	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	25.01.2024
41	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	29.01.2024
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1		1	01.02.2024



	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.				
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	05.02.2024
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	08.02.2024
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	12.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	15.02.2024
47	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»	1		1	19.02.2024
48	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1		1	22.02.2024
49	Обучение метания мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов.	1		1	26.02.2024

50	Броски набивного мяча	1		1	29.02.2024
51	Броски набивного мяча	1		1	04.03.2024
52	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	07.03.2024
53	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	11.03.2024
54	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	14.03.2024
55	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.).	1		1	18.03.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	21.03.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	01.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	04.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	08.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	11.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	15.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		1	18.04.2024

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	22.04.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1		1	25.04.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	02.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	06.05.2024
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0	13.05.2024
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0	16.05.2024
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	05.09.2023
2	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1		1	08.09.2023
3	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	12.09.2023
4	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости. Понятие «Здоровье»	1		1	15.09.2023
5	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	19.09.2023
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	22.09.2023
7	Беговые упражнения	1		1	26.09.2023
8	Метание малого мяча на дальность	1		1	29.09.2023
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	03.10.2023

10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	06.10.2023
11	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	10.10.2023
12	Из истории развития физической культуры в России	1		1	13.10.2023
13	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	17.10.2023
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	20.10.2023
15	Закаливание организма	1		1	24.10.2023
16	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	27.10.2023
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	07.11.2023
18	Акробатическая комбинация	1		1	10.11.2023
19	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	14.11.2023
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	17.11.2023
21	Прыжки через скакалку	1		1	21.11.2023
22	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	24.11.2023
23	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	28.11.2023
24	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	01.12.2023

25	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	1		1	05.12.2023
26	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	1		1	08.12.2023
27	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке	1		1	12.12.2023
28	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1		1	15.12.2023
29	Совершенствование подачи мяча через сетку через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1	19.12.2023
30	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1		1	22.12.2023
31	Обучение упражнениям с мячом в парах	1		1	26.12.2023
32	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами	1		1	29.12.2023
33	Обучение упражнениям с мячом в парах Совершенствование бросков мяча через	1		1	09.01.2024

	сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке				
34	Развитие координационных способностей, внимания, мышления, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1		1	12.01.2024
35	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах Совершенствование подачи мяча через сетку через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1		1	16.01.2024
36	Обучение опорному прыжку	1		1	19.01.2024
37	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	23.01.2024
38	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	26.01.2024
39	Прыжки через скакалку	1		1	30.01.2024
40	Прыжки через скакалку	1		1	02.02.2024
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	06.02.2024
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	09.02.2024
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	13.02.2024

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	16.02.2024
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	20.02.2024
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	27.02.2024
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	01.03.2024
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	05.03.2024
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	12.03.2024
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	15.03.2024
51	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		1	19.03.2024



52	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		1	22.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	02.04.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	05.04.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	09.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	12.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	16.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	19.04.2024
59	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники	1	1		23.04.2024

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		26.04.2024
61	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	03.05.2024
62	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	07.05.2024
63	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	10.05.2024
64	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м.). Развитие выносливости.	1		1	14.05.2024
65	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега	1		1	17.05.2024
66	Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта	1		1	21.05.2024
67	Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты».	1		1	24.05.2024
68	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1		1	28.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

**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**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций

/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>