

Извлечено из ООП НОО,
утвержденной приказом
директора № 310 от 30.08.2023г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки КБР
МУ «Управление образования местной администрации»
Баксанского муниципального района
МОУ «СОШ №3 им.Т.М.Катанчиева» с.п. Атажукино

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1570245)

учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.п.Атажукино 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 253 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 – 51 часов (1,5 часа в неделю).

II. 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо

освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие 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, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			<u>https://resh.edu.ru/subject/9/Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)</u>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	11			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51			

Календарно – тематическое планирование

1. Учебный предмет: «Физическая культура»

2. Класс: 1

3. Учебник: «Физическая культура», Лях., Издательство «Просвещение» , г. Москва, 2019 г.

4. Недельная нагрузка - 2 н/ч

5. Годовая учебная нагрузка- 66 час.

№ тем ы	№ уро ка п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
1.	Знания о физической культуре					
	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	06.09		https://resh.edu.ru
2	Способы самостоятельной деятельности					
	2	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	08.09		https://resh.edu.ru
3	Оздоровительная физическая культура					
	3	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1	13.09		https://resh.edu.ru
	4	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	15.09		https://resh.edu.ru
	5	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	22.09		https://resh.edu.ru
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура					
	6	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м		27.09		https://resh.edu.ru

	7	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	29.09		https://resh.edu.ru	
	8	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	04.10		https://resh.edu.ru	
	9	Техника прыжка в длину с места	1	06.10		https://resh.edu.ru	
	10	Техника прыжка в длину с места	1	11.10		https://resh.edu.ru	
	11	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченно	1	13.10		https://resh.edu.ru	
	12	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	18.10		https://resh.edu.ru	
	13	Подвижные игры с элементами бега	1	20.10		https://resh.edu.ru	
	14	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	25.10		https://resh.edu.ru	
	15	Подвижные игры с элементами метания		27.10		https://resh.edu.ru	
	16	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений	1	07.11		https://resh.edu.ru	
	17	Подвижные игры для развития быстроты	1	09.11		https://resh.edu.ru	
	18	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	14.11		https://resh.edu.ru	
	19	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	16.11		https://resh.edu.ru	
	20	Разучить стойки и передвижения в баскетболе. Подвижные игры с элементами передвижений	1	21.11		https://resh.edu.ru	
	21	Разучить передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с	1	23.11		https://resh.edu.ru	

		разученными элементами					
	22	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	28.11		https://resh.edu.ru	
	23	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	30.11		https://resh.edu.ru	
	24	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с изменением направления	1	05.12		https://resh.edu.ru	
	25	Бросок мяча двумя руками снизу в баскетбольный щит.	1	07.12		https://resh.edu.ru	
	26	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	12.12		https://resh.edu.ru	
	27	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными элементами	1	14.12		https://resh.edu.ru	
	28	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с разученными элементами.	1	19.12		https://resh.edu.ru	
	29	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с разученными элементами	1	21.12		https://resh.edu.ru	
	30	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1	26.12		https://resh.edu.ru	
	31	Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1	28.12		https://resh.edu.ru	
	32	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её формирования	1	09.01		https://resh.edu.ru	
	33	Правила поведения на уроках физической	1	11.01		https://resh.edu.ru	

		культуры.				edu.ru	
	34	Исходные положения в физических упражнениях: стойки	1	16.01		https://resh.edu.ru	
	35	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа.	1	18.01		https://resh.edu.ru	
	36	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.	1	23.01		https://resh.edu.ru	
	37	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой	1	25.01		https://resh.edu.ru	
	38	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой.	1	30.01		https://resh.edu.ru	
	39	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону	1	01.02		https://resh.edu.ru	
	40	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону	1	06.02		https://resh.edu.ru	
	41	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	08.02		https://resh.edu.ru	
	42	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические прыжки	1	13.02		https://resh.edu.ru	
	43	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	15.02		https://resh.edu.ru	
	44	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	27.02		https://resh.edu.ru	

	45	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе	1	29.02		https://resh.edu.ru	
	46	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа.	1	05.03		https://resh.edu.ru	
	47	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	07.03		https://resh.edu.ru	
	48	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	12.03		https://resh.edu.ru	
	49	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	14.03		https://resh.edu.ru	
	50	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	26.03		https://resh.edu.ru	
	51	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток утренней зарядки	1	28.03		https://resh.edu.ru	
	52	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением передвижения	1	02.04		https://resh.edu.ru	
	53	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	04.04		https://resh.edu.ru	
	54	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	09.04		https://resh.edu.ru	
	55	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	11.04		https://resh.edu.ru	
	56	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м	1	16.04		https://resh.edu.ru	
	57	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание висе.	1	18.04		https://resh.edu.ru	
	58	Демонстрация прироста ФК	1	23.04		https://resh.edu.ru	

		ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с места				edu.ru	
	59	Техника прыжка в длину с места.	1	25.04		https://resh.edu.ru	
5.	Прикладно-ориентированная физическая культура						
	60	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	30.04		https://resh.edu.ru	
	61	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное	1	07.05		https://resh.edu.ru	
	62	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	14.05		https://resh.edu.ru	
	63	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	16.05		https://resh.edu.ru	
	64	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания	1	21.05		https://resh.edu.ru	
	65	Подвижные игры для развития ловкости	1	23.05		https://resh.edu.ru	
	66	Подвижные игры для развития быстроты	1			https://resh.edu.ru	
		Итого	66				

Календарно - тематическое планирование

1. Учебный предмет: «Физическая культура»

2. Класс: 2

3. Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы - Лях В.И

4. Недельная нагрузка-2 н/ч

5. Годовая учебная нагрузка- 68 часов.

№ урока п/п	Темаурока	Кол-во часов	Датапроведения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			По плану	По факту	
Знания о физической культуре					
1.	Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1			https://resh.edu.ru
2.	История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru
Легкая атлетика					
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru
4.	Перебаты вправо-влево. Кувырок вперед. Техника челночного бега с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru
5.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1			https://resh.edu.ru
6.	Кувырок вперед.	1			https://resh.edu.ru
7.	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1			https://resh.edu.ru
8.	Метание мешочка на дальность.	1			https://resh.edu.ru
9.	Усложненные кувырки вперед.	1			https://resh.edu.ru
10.	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1			https://resh.edu.ru
11.	Игровые упражнения с кувырками.	1			https://resh.edu.ru
12.	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1			https://resh.edu.ru
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			https://resh.edu.ru
14.	Кувырок назад.	1			https://resh.edu.ru
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1			https://resh.edu.ru
16.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			https://resh.edu.ru
17.	Кувырок назад.	1			https://resh.edu.ru
18.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			https://resh.edu.ru
19.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1			https://resh.edu.ru

Гимнастика с основами акробатики					
20.	Стойкано лопатках. «Мост».	1			https://resh.edu.ru
21.	Тестирование вися и проверка волевых качеств	1			https://resh.edu.ru
22.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	1			https://resh.edu.ru
23.	Стойка на лопатках. «Мост».	1			https://resh.edu.ru
24.	Кувырок вперед в группировке.	1			https://resh.edu.ru
25.	Лазанье по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru
26.	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1			https://resh.edu.ru
27.	Лазание по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru
28.	Кувырок назад в группировке	1			https://resh.edu.ru
29.	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1			https://resh.edu.ru
30.	Упражнения на кольцах.	1			https://resh.edu.ru
31.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1			https://resh.edu.ru
32.	Кувырок назад в группировке.	1			https://resh.edu.ru
33.	Упражнения на кольцах.	1			https://resh.edu.ru
34.	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1			https://resh.edu.ru
35.	Разновидности висов.	1			https://resh.edu.ru
36.	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах.	1			https://resh.edu.ru
37.	Лазанье по гимнастической стенке.	1			https://resh.edu.ru
38.	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	1			https://resh.edu.ru
39.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	1			https://resh.edu.ru
40.	Прыжки с поворотом на 180* и 360*.	1			https://resh.edu.ru
41.	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	1			https://resh.edu.ru
42.	Упражнения на кольцах.	1			https://resh.edu.ru
43.	Лазанье по канату.	1			https://resh.edu.ru
44.	Прыжки в скакалку	1			https://resh.edu.ru
45.	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя.	1			https://resh.edu.ru
46.	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя.	1			https://resh.edu.ru
47.	Прыжки в скакалку. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			https://resh.edu.ru
48.	Прыжок в высоту спиной вперед. Стойка на голове	1			https://resh.edu.ru
49.	История появления мяча.	1			https://resh.edu.ru
50.	Стойка на голове.	1			https://resh.edu.ru
51.	Владение мячом на месте и в движении.	1			https://resh.edu.ru
52.	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и	1			https://resh.edu.ru

	ловкости.				
53.	Повторение акробатических элементов.	1			https://resh.edu.ru
54.	Выполнение упражнений с мячами в парах	1			https://resh.edu.ru
Подвижные и спортивные игры					
55.	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1			https://resh.edu.ru
56.	Повторение акробатических элементов.	1			https://resh.edu.ru
57.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1			https://resh.edu.ru
58.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1			https://resh.edu.ru
59.	Упражнения на уравнивание предметов.	1			https://resh.edu.ru
60.	Тестирование виса на время.	1			https://resh.edu.ru
61.	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	1			https://resh.edu.ru
62.	Упражнения на уравнивание предметов.	1			https://resh.edu.ru
63.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			https://resh.edu.ru
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1			https://resh.edu.ru
65.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1			https://resh.edu.ru
66.	Тестирование метания мешочка на дальность	1			https://resh.edu.ru
67.	Тестирование бега на 1000 м.	1			https://resh.edu.ru
68.	Подведение итогов года.	1			https://resh.edu.ru

Календарно – тематическое планирование

Учебный предмет: «Физическая культура»

Класс: 3

Учебник: «Физическая культура», Матвеев А.П., Издательство «Просвещение», г. Москва, 2019 г.

Недельная нагрузка-2 н/ч

Годовая учебная нагрузка-68 часа.

№ п/п	Содержание (тема)	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
				По плану	По факту
I.	Знания о физической культуре	3			
1.	ТБ на уроках физической культуры	1	Повторить ТБ	05.09	
2.	История ФК и спорта через историю семьи	1	Подготовить информацию о спорте	08.09	
3.	Физическая нагрузка	1	Подготовить информацию о спорте	12.09	
II.	Легкая атлетика	17			
4.	ТБ на уроках легкой атлетики.	1	Тренироваться по ходьбе через препятствие	15.09	
5.	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия.	1	Тренироваться по ходьбе через препятствие	19.09	
6.	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	1	Тренироваться по ходьбе через препятствие	22.09	
7.	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	1	Тренироваться по ходьбе через препятствие	26.09	
8.	Бег с ускорением 60 м.	1	Тренироваться по	29.09	

			бегу на 30м		
9.	Бег с ускорением 60 м.	1	Тренироваться по бегу на 30м	03.10	
10.	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	1	Повторить разновидности прыжков	06.10	
11.	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	1	Повторить разновидности прыжков	10.10	
12.	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»	1	Повторить разновидности прыжков	13.10	
13.	Игра «Пионербол»	1	Повторить разновидности прыжков	17.10	
14.	Разновидности прыжков. Многоскоки.	1	Тренироваться по прыжку в длину	20.10	
15.	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	1	Тренироваться по прыжку в длину	24.10	
16.	Прыжок в длину с места на результат	1	Тренироваться по прыжку в длину	27.10	
17.	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	1	Тренироваться по прыжку в длину	07.11	
18.	Челночный бег 3х10 м на результат	1	Челночный бег	10.11	
19.	Метание в цель с 4-5 м.	1	Челночный бег	14.11	
20.	Метание набивного мяча на дальность	1	Метание набивного мяча	17.11	
III.	Способы физкультурной деятельности	4			
21.	Составление режима дня	1	Составить свой режим дня	21.11	
22.	Правильная осанка	1	Выучить правила	24.11	

23.	Физическое развитие	1	Прыжки ч/з скакалку	28.11	
24.	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1	Метание в цель	01.12	
V.	Подвижные игры	16			
25.	Правила ТБ подвижных игр, их значение.	1	Развивать физическое развитие	05.12	
26.	Игра «Белые медведи».	1	Прыжки с места	08.12	
27.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.	12.12	
28.	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	1	Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.	15.12	
29.	Элементы игры «Пионербол»	1	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений	19.12	
30.	Игра «Пятнашки»	1	Повторить названия беговых и прыжковых упражнений	22.12	
31.	Игра «Кто быстрее?»	1	Повторить правила техники безопасности при метании мяча	26.12	
32.	Игра «Пустое место»	1	Технику метания мяча	29.12	
33.	Игра «Метко в цель»	1	Повторить правила техники	09.01	

			безопасности при метании мяча		
34.	Эстафеты с мячом	1	Придумать игру для развития выносливости	12.01	
35.	Эстафеты с обручем	1	Тренировать технику многоскоков	16.01	
36.	Игра «Перестрелка»	1	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега	19.01	
37.	Игра «Белые медведи»	1	Повторить из чего состоит прыжок в длину	23.01	
38.	Эстафеты с предметами	1	Выполнять различные упражнения с малым мячом.	26.01	
39.	Игра «Второй лишний»	1	Повторить правила игр.	30.01	
40.	Физкультминутка на уровне	1	Повторить кувырок вперед	02.02	
VII.	Гимнастика с основами акробатики	15			
41.	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	1	Подготовиться к зачету по гибкости, развивать гибкость	06.02	
42.	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	1	Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд	09.02	
43.	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1	Прыжки через скакалку	13.02	

			50-60 раз		
44.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	1	Прыжки через скакалку 60-80 раз	16.02	
45.	Игра «Запрещенное движение»	1	Подготовить и уметь рассказать правила любой игры	20.02	
46.	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	1	Выполнять различные упражнения с мячами	27.02	
47.	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса	1	Выполнять передачу и ловлю мяча в парах	01.03	
48.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1	Тренировать ловлю мяча	05.03	
49.	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	Тренировать ведение мяча в движении	12.03	
50.	«Эстафета с чехардой»	1	Тренировать ведение и передачу мяча	15.03	
51.	Преодоление полосы препятствий	1	Выполнять передачи мяча в парах	19.03	
52.	Произвольное преодоление простых препятствий	1	Тренировать технику броска по кольцу	22.03	
53.	Преодоление полосы препятствий	1	Оформить красочно правила игры в баскетбол	02.04	
54.	Упражнения в равновесии на бревне.	1	Комплекс ОРУ	05.04	
55.	Разновидности танцевальных шагов.	1	Подготовить ТЭ	09.04	
VIII.	Подвижные игры	8			
56.	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	1	Научиться передаче мяча	12.04	

			снизу, от груди		
57.	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1	Научиться передаче мяча снизу, от груди	16.04	
58.	Передача мяча снизу, от груди	1	Научиться ведению мяча на месте	19.04	
59.	Передача мяча снизу, от груди	1	Научиться ведению мяча на месте	23.04	
60.	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	1	Научиться играть в команде	26.04	
61.	Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	1	Научиться играть в команде	30.04	
62.	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	1	Научиться играть в команде	03.05	
63.	Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	1	Научиться играть в команде	07.05	
IX.	Легкая атлетика	4			
64.	Бегдо 3 мин	1	Бегдо 3 мин	10.05	
65.	Челночный бег 3x10 м	1	Челночный бег	14.05	
66.	Бег с ускорением от 30 до 60 м	1	Бег с ускорением	17.05	
67.	Эстафета	1	Бег с ускорением	21.05	
68.	Эстафета	1	Комплекс ОРУ	24.05	
всего	68				

Календарно – тематическое планирование

1. Учебный предмет: «Физическая культура»

2. Класс: 4

3. Учебник: «Физическая культура», Матвеев А.П., Издательство «Просвещение» , г.Москва, 2018 г.

4. Недельная нагрузка - 1,5 н/ч

5. Годовая учебная нагрузка- 51 час.

№ тем ы	№ уро ка п/п	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата проведения	
					План	Факт
1.	Легкая атлетика (7 часов)					
	1	Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Немного истории. Бег в чередовании с ходьбой..	1	Выполнить беговые упражнения, предложенные на с.24 учебника	04.09	
	2	Бег с ускорением 21-30 м. Скоростной бег 60 м	1	Выполнить беговые упражнения, предложенные на с.26 учебника	05.09	
	3	Челночный бег. Беговые эстафеты	1	Выполнить беговые упражнения, предложенные на с.28 учебника	11.09	
	4	Прыжок в длину с места и с разбега с препятствиями.	1	Научиться выполнять прыжки с места и с разбега	12.09	
	5	Прыжки через скакалку	1	Научиться выполнять прыжки через скакалку	18.09	
	6	Метание мяча с места и с разбега в цель.		Совершенствование техники метания мяча	19.09	
	7	Бросок набивного мяча	1	Совершенствование техники метания мяча		
2.	Кроссовая подготовка(6 часов)					

	8	Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин.	1	Выполнить упражнения на стр. 49	25.09	
	9	Понятие «Темп», «длительность бега» Равномерный медленный бег до 3 мин.	1	Выполнить упражнения на стр. 51	26.09	
	10	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км	1	Выполнить упражнения на стр. 54	02.10	
	11	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пересеченной местности.	1	Выполнять упражнения по сохранению осанки	03.10	
	12	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	Выполнить упражнения на стр. 58	09.10	
3.		Спортивные игры (12 часов)				
	13	Баскетбол .Правила поведения и ТБ на уроках спортивных и подвижных игр	1	Соблюдать технику безопасности. Знать правила игры в баскетбол. Узнать про историю возникновения игры	10.10	
	14	Ведение мяча правой, левой рукой.	1	Выучить правила игры в баскетбол.	16.10	
	15	Ведение мяча в движении		Выполнить упражнения на стр. 60	17.10	
	16	Ловля и передача мяча в парах и тройках	1	Научиться бросать мяч, стр. 67	23.10	
	17	Ведение мяча по прямой шагом и бегом	1	Знать правила игры в баскетбол.	24.10	
	18	Волейбол . Подбрасывание и ловля мяча	1	Технически правильно выполнять стойку волейболиста и умение правильно вести	08.11	

				мяч		
19	Волейбол. Подбрасывание и ловля мяча	1	Выполнить упражнения на стр. 70	10.11		
20	Броски мяча одной рукой	1	Выполнить упражнения на стр. 73	15.11		
21	Контрольное тестирование	1	Выполнить упражнения на стр. 56	17.11		
22	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Научиться бросать мяч	22.11		
23	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Выполнить упражнения настр. 76	24.11		
24	Подбрасывание и подача мяча	1	Выполнить упражнения на стр. 79	01.12		
25	Подбрасывание и подача мяча	1	Выполнить упражнения на стр. 80	06.12		
4.	Гимнастика с основами акробатики (9часов)					
26	Перекаты в группировке	1	Выполнять упражнения по сохранению осанки	08.12		
27	Кувырок вперед, кувырок назад	1	Выполнить упражнения на стр. 82	13.12		
28	Стойка на лопатках	1	Выполнить упражнения на стр. 83	15.12		
29	«Мост» из положения лежа	1	Выполнить упражнения на стр. 84	20.12		
30	Повороты на носках и одной ноге	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	22.12		
31	Вскок в упор стоя на коленях	1	Выполнить упражнения на стр. 86	27.12		

	32	Вскок в упор стоя на коленях	1	Выполнять упражнения на стр. 87	29.12	
	33	Повороты кругом на месте	1	Поднимать туловище из положения лежа на быстроту.	10.01	
	34	Упражнения с обручами	1	Совершенствование техники метания мяча	12.01	
5.		Подвижные игры (5 часов)				
	35	Подвижные игры «Мяч в корзину» «Школа мяча»	1	Совершенствование техники метания мяча	17.01	
	36	Игра «Попади в обруч»	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	19.01	
	37	Игра «Волк во рву»	1	Выполнить упражнения на стр. 90	24.01	
	38	Игры «Пустое место», «Два медведя»	1	Совершенствование техники метания мяча	26.01	
	39	Круговая эстафета	1	Выполнить упражнения на стр. 91	31.01	
6.		Легкоатлетические упражнения (5 часов)				
	40	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег 3x10 м. Встречная эстафета»	1	Выполнить упражнения на стр. 96	02.02	
	41	Бег с изменением направления. Беговые эстафеты. Встречная эстафета»	1	Выполнить упражнения на стр. 98	07.02	
	42	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку	1	Выполнить упражнения на стр. 99	09.02	
	43	Контрольное тестирование	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	14.02	
	44	Метание мяча с разбега	1	Выполнить упражнения на стр. 106	16.02	
7.		Подвижные игры на основе футбола (4 часа)				
	45	Правила и особенности игры футбол. Остановка мяча	1	Выполнить упражнения на стр. 108	21.02	
	46	Ведение мяча . Остановка мяча	1	Выполнить упражнения на	23.02	

				стр. 110		
	47	Командные действия в спортивной игре футбол	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации	28.02	
	48	Подвижные игры на материале футбола.	1	Научиться бросать мяч	01.03	
8.		Легкая атлетика (3 часа)				
	49	Контрольное тестирование	1	Выполнить упражнения на стр. 112	06.03	
	50	Бег на 1000 м.	1	Выполнять упражнения по сохранению осанки	13.03	
	51	Итоговый урок	1	Выполнять упражнения по сохранению осанки	15.03	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru>https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))