

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области**  
**Администрация городского округа город Урюпинск Волгоградской области**  
**МАОУ "СШ № 7 "**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной  
работе



Бойко О. И.

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.



Новикова Н. В.

Приказ №183  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3400534)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Учитель физической культуры:  
Дряглев Александр Сергеевич

**Урюпинск 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 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

##### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### **Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

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

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

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

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

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

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

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

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

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения 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.

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.

##### 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);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 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	Основы знаний	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика	14	0	14	
2.2	Лёгкая атлетика	16	0	16	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол	22	0	22	
2.5	Спортивные игры. Футбол	12	0	12	

2.6	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10	0	10	
2.7	Подвижные игры	17	0	17	
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

## 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	Основы знаний	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	
2.2	Футбол	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	17	0	17	
2.5	Подвижные игры на основе баскетбола.	24	0	24	
2.6	Подготовка и проведение	10	0	10	

	соревновательных мероприятий				
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

### 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	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия.	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	
2.3	Футбол	12	0	12	
2.4	Подвижные игры на основе баскетбола.	24	0	24	

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	
2.6	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10		10	
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	



## 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	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия.	3	0	3	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2	0	2	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	17	
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	
2.3	Футбол	12	0	12	
2.4	Подвижные игры на основе баскетбола.	24	0	24	

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	
2.6	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10		10	
Итого по разделу		94			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	0	1		
2	Из истории физической культуры	1	0	1		
3	Физическая культура	1	0	1		
4	Самостоятельные занятия.Самостоятельные занятия Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1	0	1		
7	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
8	Физкультурно- оздоровительная	1	0	1		

	деятельность					
9	Обучить технике ходьбы и бега.	1	0	1		
10	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30 м и 60 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры	1	0	1		
11	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1		
12	Бег в заданном коридоре	1	0	1		
13	Бег (30 м и 60 м). Развитие скоростных способностей посредством подвижных игр	1	0	1		
14	Обучить техники прыжка в длину с места	1	0	1		
15	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1		
16	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	0	1		
17	Развитие прыгучести посредством п/и	1	0	1		

	«Попрыгунчики воробушки».					
18	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров.	1	0	1		
19	Метание мяча с места.	1	0	1		
20	Метания мяча с одного шага.	1	0	1		
21	Подвижные игры, эстафеты с элементами метания.	1	0	1		
22	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		
23	Акробатика. Строевые упражнения	1	0	1		
24	Обучить техники построение в колонну по одному, в шеренгу, вокруг.	1	0	1		
25	Обучить техники перекатов в группировке лежа на животе.	1	0	1		
26	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		
27	Подвижные игры с элементами акробатики.	1	0	1		
28	Равновесие. Строевые упражнения	1	0	1		

29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1	0	1		
30	Обучить техники поворотов направо, налево, кругом.	1	0	1		
31	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	1	0	1		
32	Ходьба по гимнастической скамейке Перешагивание через мячи.	1	0	1		
33	Опорный прыжок, лазание.	1	0	1		
34	Обучить технике лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		
35	Обучить технике перелезание через коня	1	0	1		
36	Обучить технике перелезание через козла	1	0	1		
37	Подвижные игры на основе акробатических элементов	1	0	1		
38	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		
39	Инструктаж по технике безопасности на	1	0	1		

	уроках по футболу.					
40	История возникновения и развитие футбола.	1	0	1		
41	Изучение правил игры.	1	0	1		
42	Обучение техники передвижения футболиста.	1	0	1		
43	Обучение техники передвижения футболиста.	1	0	1		
44	Обучение техники удара по мячу на месте.	1	0	1		
45	Обучение техники удара по мячу на месте.	1	0	1		
46	Обучение техники удара по мячу в движении.	1	0	1		
47	Обучение техники удара по мячу в движении.	1	0	1		
48	Обучение техники остановки мяча.	1	0	1		
49	Обучение техники остановки мяча.	1	0	1		
50	Эстафеты с элементами футбола.	1	0	1		
51	Развитие физических качеств	1	0	1		

	посредством п/и: «К своим флажкам».					
52	Развитие физических качеств посредством п/и: «Два мороза».	1	0	1		
53	Развитие скоростно-силовых возможностей.	1	0	1		
54	Развитие физических качеств посредством п/и: «Пятнашки».	1	0	1		
55	Развитие физических качеств посредством п/и: «Прыгающие воробушки».	1	0	1		
56	Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет.	1	0	1		
57	Развитие физических качеств посредством п/и: «Зайцы в огороде».	1	0	1		
58	Развитие физических качеств посредством п/и: «Лисы и куры».	1	0	1		
59	Развитие физических качеств посредством п/и: «Точный расчет».	1	0	1		
60	Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет с обручами.	1	0	1		
61	Развитие физических качеств	1	0	1		



	посредством п/и: «Сапоги скороходы».					
62	Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет с мячами.	1	0	1		
63	Развитие физических качеств посредством п/и: «Карлики и великаны».	1	0	1		
64	Развитие физических качеств посредством п/и: «Тяни толкай».	1	0	1		
65	Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет с использованием акробатических элементов..	1	0	1		
66	Развитие физических качеств посредством п/и: «Уйди от погони».	1	0	1		
67	Развитие физических качеств посредством п/и: «»Гуси лебеди.	1	0	1		
68	Развитие координации движения посредством п/и : «Бросай поймай».	1	0	1		
69	Развитие силы рук посредством п/и: «Выстрел в небо»	1	0	1		
70	Обучить технике броска мяча двумя	1	0	1		

	руками снизу в щит.					
71	Развитие координации движения посредством п/и: «Попади в обруч».	1	0	1		
72	Развитие физических качеств: сила, ловкость посредством п/и: «Летающий мяч».	1	0	1		
73	Обучить технике ловли и передачи мяча снизу на месте.	1	0	1		
74	Развитие физических качеств: ловкость, меткость, координацию движения посредством п/и: «Цель».	1	0	1		
75	Развить реакцию, меткость посредством п/и: «Воздушная цель».	1	0	1		
76	Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, быстроту реакции посредством п/и: «Зевака».	1	0	1		
77	Развитие физических качеств: координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «Вышибалы».	1	0	1		
78	Обучить технике чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.	1	0	1		
79	Обучить техники ведение мяча вокруг	1	0	1		

	себя.					
80	Обучить техники ведение мяча по прямой.	1	0	1		
81	Обучить техники ведение мяча с изменением направления.	1	0	1		
82	Развитие физических качеств посредством подвижной игры: «Обгони мяч».	1	0	1		
83	Развитие физических качеств: координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «За мячом».	1	0	1		
84	Развитие физических качеств: быстроту реакции, ловкость посредством п. и: «Поймай мяч»	1	0	1		
85	Развитие физических качеств посредством подвижной игры: «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	0	1		
86	Развитие физических качеств: сила, ловкость посредством п/и «Борьба за мяч».	1	0	1		
87	Развитие физических качеств посредством подвижной игры: «Мяч ведущему».	1	0	1		

88	Развитие физических качеств: координацию движения, ловкость посредством п. и.: «Передал – садись».	1	0	1		
89	Развитие физических качеств: координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «Перестрелка».	1	0	1		
90	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера	1	0	1		
91	Проведение п/и на выявление лучшего спортсмена класса.	1	0	1		
92	Подвижные игры соревновательного характера	1	0	1		
93	Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1		
94	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера	1	0	1		
95	Проведение п/и в виде соревнований.	1	0	1		
96	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	0	1		
97	Обучить правильности проведения п/и.	1	0	1		
98	П/И на выявление лучших прыгунов в классе.	1	0	1		

99	Повторение пройденного материала.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках Физической культуры	1	0	1		
2	Из истории физической культуры	1	0	1		
3	Физическая культура	1	0	1		
4	Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1	0	1		
7	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
8	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		

9	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.	1	0	1		
10	Ходьба по разметкам	1	0	1		
11	Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1		
12	Бег с ускорением (30 м, 60 м).	1	0	1		
13	Бег приемом гандикап.	1	0	1		
14	Прыжки с поворотом на 180о.	1	0	1		
15	Закрепить технику прыжка в длину с места.	1	0	1		
16	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов.	1	0	1		
17	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		
18	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1		
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	1	0	1		
20	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м.	1	0	1		
21	Метание набивного мяча из исходного положения сед.	1	0	1		

22	Эстафеты с использованием метания мяча	1	0	1		
23	Развитие скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр.	1	0	1		
24	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	1	0	1		
25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1		
26	Обучить техники кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1		
27	Обучить техники кувырка в сторону.	1	0	1		
28	Развитие координационных способностей посредством изученных элементов.	1	0	1		
29	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разом- кнись!».	1	0	1		
30	Обучить техники вися стоя и лёжа.	1	0	1		
31	В вися спиной к гимнастической	1	0	1		



	скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.					
32	Обучить техники перестроения из колонны по одному в круг, квадрат.	1	0	1		
33	Развитие силовых способностей. Посредством подвижных игр.	1	0	1		
34	Опорный прыжок, лазание.	1	0	1		
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	1	0	1		
36	Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1	0	1		
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	0	1		
38	Перелезание через коня, бревно.	1	0	1		
39	Вскок в упор присев на козла и соскок с него с помощью.	1	0	1		
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1	0	1		
41	Обучить технике остановки мяча	1	0	1		

	внутренней стороной стопы.					
42	Обучить технике остановки мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
43	Обучить техники остановки мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		
44	Обучить технике передачи мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
45	Обучить техники ведения мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		
46	Обучить технике ведения мяча внешней стороной стопы	1	0	1		
47	Обучить технике ведения мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		
48	Обучить технике удара по мячу внешней стороной стопы.	1	0	1		
49	Обучить технике удара по мячу подъемом.	1	0	1		
50	Обучить технике удара по мячу подъемом.	1	0	1		
51	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1		
52	Развитие физических качеств	1	0	1		

	посредствам п/и: «Кто подходил».					
53	Развитие быстроты, ловкости посредствам п/и :«Два мороза»	1	0	1		
54	Развитие координации движения, ловкости посредствам п/и:«Совушка»	1	0	1		
55	Развитие физических качеств посредствам п/и: «Космонавты».	1	0	1		
56	Развитие быстроты, ловкости, посредствам п/и:«Волк во рву».	1	0	1		
57	Развитие координации движения, быстроты реакции посредствам п/и: «Гуси лебеди».	1	0	1		
58	Развитие физических качеств посредствам п/и: «Караси и щука».	1	0	1		
59	Развитие силы рук посредствам п/и:« «Кто дальше бросит».	1	0	1		
60	Развитие точности броска посредствам п/и «Метко в цель».	1	0	1		
61	Развитие прыгучести, координации движения посредствам п/и «Прыжки по полоскам».	1	0	1		
62	Развитие координации движения	1	0	1		

	посредствам п/и «Попади в мяч».					
63	Развитие быстроты средствам п/и «Кто обгонит».	1	0	1		
64	Развитие физических качеств средствам п/и: «Белые медведи».	1	0	1		
65	Развитие силы верхнего пояса.	1	0	1		
66	Развитие быстроты реакции средствам п/и «Вызов номеров».	1	0	1		
67	Развитие координации движения средствам п/и "Шишки, жёлуди, орехи".	1	0	1		
68	Развитие физических качеств средствам п/и: «Лиса и куры».	1	0	1		
69	Инструктаж по технике безопасности при проведении п/и.	1	0	1		
70	Развивать точность броска средствам п/и: «Охотники и утки».	1	0	1		
71	Развивать точность броска средствам п/и: «Попади в обруч».	1	0	1		
72	Развитие физических качеств	1	0	1		
73	Развивать координацию движения	1	0	1		

	посредством п/и: «Передал, садись».					
74	Обучить техники ловли и передачи мяча на месте.	1	0	1		
75	Обучить техники ловли и передачи мяча в движении.	1	0	1		
76	Развивать координацию движения посредством п/и: «Мяч соседу».	1	0	1		
77	Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень».	1	0	1		
78	Закрепить технику бросков мяча в цель «кольцо, щит, мишень» после передачи.	1	0	1		
79	Развитие координационных способностей.	1	0	1		
80	Обучить техники ведения мяча на месте правой и левой рукой.	1	0	1		
81	Обучить техники ведения мяча в движении правой и левой рукой.	1	0	1		
82	Развитие прыгучести посредством п/и: «Кто быстрее».	1	0	1		
83	Развитие ловкости посредством п/и: «Третий лишний.».	1	0	1		

84	Метание мяча в баскетбольный щит, установленный на разной высоте.	1	0	1		
85	Обучить техники броска мяча вниз и ловля его после отскока.	1	0	1		
86	Обучить техники броска мяча вверх и ловля его обеими руками.	1	0	1		
87	Развитие физических качеств посредством п/и: «Попади точно в обруч»	1	0	1		
88	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	1	0	1		
89	Обучить техники передачи мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.	1	0	1		
90	Развитие координации движения посредством п/и: «Салки скакалки».	1	0	1		
91	Обучить техники ударов мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.	1	0	1		
92	Развитие физических качеств посредством эстафет с мячами	1	0	1		
93	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции посредством п/и: «Попрыгунчики воробушки».	1	0	1		

94	Проведение веселых стартов.	1	0	1		
95	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.	1	0	1		
96	Обучить правильности проведения п/и.	1	0	1		
97	П/И на выявление лучших прыгунов в классе.	1	0	1		
98	Обучить правильности проведения эстафет.	1	0	1		
99	Проведение п/и: «Зов джунглей».	1	0	1		
100	П/И на выявление самых гибких в классе.	1	0	1		
101	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.	1	0	1		
102	Проведение соревнования: «Лучший спортсмен класса».	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	0	1		
2	Из истории физической культуры	1	0	1		
3	Физическая культура	1	0	1		
4	Самостоятельные занятия.	1	0	1		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1	0	1		
7	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
8	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
9	Ходьба через несколько препятствий на полу и на возвышенности.	1	0	1		
10	Встречная эстафета с элементами спорт	1	0	1		



	игр.					
11	Бег на результат (30 м, 60 м)	1	0	1		
12	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1		
13	Бег с максимальной скоростью на результат (60 м).	1	0	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
15	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	0	1		
16	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр	1	0	1		
17	Прыжки с ноги на ногу.	1	0	1		
18	Развитие прыгучести посредством подвижных игр.	1	0	1		
19	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.	1	0	1		
20	Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча.	1	0	1		
21	Метание набивного мяча вперёд-вверх	1	0	1		

	на дальность и на заданное расстояние.					
22	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	1		
23	Метание мяча в вертикальную цель.	1	0	1		
24	Развитие физических качеств посредством п/и: «Пустое место».	1	0	1		
25	Развитие быстроты, ловкости посредством п/и: «Белые медведи».	1	0	1		
26	Развитие прыгучести посредством п/и: «Прыжки по полосам».	1	0	1		
27	Развитие физических качеств посредством п/и: «Волк во рву».	1	0	1		
28	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами акробатики.	1	0	1		
29	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами прыжков.	1	0	1		
30	Развитие физических качеств посредством п/и: «Посадка картошки».	1	0	1		
31	Развитие физических качеств посредством полосы препятствий.	1	0	1		

32	Развитие быстроты, выносливости средствами п/и. Переправа.	1	0	1		
33	Развитие физических качеств средствами п/и: «Удочка».	1	0	1		
34	Развивать выносливость и внимание средствами п/и Часы.	1	0	1		
35	Развивать внимание и быстроту средствами п/и Три, тринадцать, тридцать.	1	0	1		
36	Развивать координацию движения средствами п/и Чай чай выручай.	1	0	1		
37	Развитие физических качеств средствами п/и: «Хвост дракона».	1	0	1		
38	Развитие выносливости и координации движения средствами п/и : «Салки давай руку».	1	0	1		
39	Развивать реакцию и координацию движения средствами п/и: «Болтающийся вагон».	1	0	1		
40	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Повторить технику поворотов на месте, в движении переступанием.	1	0	1		

41	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	0	1		
42	Изучение комбинации: кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд.	1	0	1		
43	Закрепить технику стойки на лопатках.	1	0	1		
44	Закрепить технику выполнение элемента мост из положения, лёжа на спине	1	0	1		
45	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		
46	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	0	1		
47	Закрепить технику виса стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1	0	1		
48	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1	0	1		
49	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	0	1		
50	Развитие силовых способностей	1	0	1		

	посредствам подвижных игр.					
51	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	1	0	1		
52	Закрепить технику выполнения упражнения: «вскок в упор присев на козла и соскок».	1	0	1		
53	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1	0	1		
54	Перелезание через гимнастического коня.	1	0	1		
55	Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками	1	0	1		
56	Развитие координационных способностей.	1	0	1		
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1	0	1		
58	Совершенствовать технику остановки мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		
59	Совершенствовать технику остановки мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
60	Совершенствовать технику передачи	1	0	1		

	мяча внутренней стороной стопы.					
61	Совершенствовать технику передачи мяча внешней стороны стопы.	1	0	1		
62	Совершенствовать технику ведения мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		
63	Совершенствовать технику ведения мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
64	Совершенствовать технику удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		
65	Совершенствовать технику удара по мячу внешней стороной стопы.	1	0	1		
66	Совершенствовать технику удара по мячу подъемом	1	0	1		
67	Совершенствовать технику удара по мячу подъемом.	1	0	1		
68	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		
70	Закрепить технику ловли и передачи меча двумя руками в движении.	1	0	1		
71	Закрепить технику ведения правой и	1	0	1		

	левой рукой на месте.					
72	Закрепить технику ведения правой и левой рукой в движении.	1	0	1		
73	Развитие физических качеств: координацию движения, быстроту реакции посредством п/и: «У кого меньше мячей».	1	0	1		
74	Развитие физических качеств: быстроту реакции, ловкость посредством п/и: «Мяч в воздух».	1	0	1		
75	Закрепить технику ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1	0	1		
76	Развитие физических качеств: ловкость посредством п/и: «Перестрелка».	1	0	1		
77	Развитие физических качеств посредством п/и "передал садись".	1	0	1		
78	Закрепить технику броска двумя руками от груди..	1	0	1		
79	Закрепить технику броска двумя руками от головы.	1	0	1		
80	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами	1	0	1		

	баскетбола..					
81	Двухсторонняя игра в мини баскетбол.	1	0	1		
82	Развитие физических качеств посредствам п/и: «мяч капитану».	1	0	1		
83	Закрепить технику ведения мяча с изменением направления.	1	0	1		
84	Развитие физических качеств посредствам п/и борьба за мяч.	1	0	1		
85	Развитие физических качеств посредствам поймай мяч.	1	0	1		
86	Закрепить технику передачи мяча параллельно полу.	1	0	1		
87	Развитие физических качеств посредствам п/и за мячом.	1	0	1		
88	Развитие физических качеств посредствам п/и "Передал садись".	1	0	1		
89	Закрепить технику передачи мяча с отскоком от пола.	1	0	1		
90	Развитие физических качеств посредствам эстафет.	1	0	1		
91	Развитие физических качеств	1	0	1		



	посредствам п/и с элементами баскетбола.					
92	Двухсторонняя игра в мини баскетбол.	1	0	1		
93	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	1	0	1		
94	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции средствами п/и: «Мяч капитану».	1	0	1		
95	Проведение спортивного праздника: «веселые старты».	1	0	1		
96	Подготовка к спортивному празднику: «Рыцарский турнир».	1	0	1		
97	Проведение соревнования: «Сильнейший спортсмен класса».	1	0	1		
98	Проведение подготовки к спортивному празднику: «Вместе с мамой, вместе с папой»	1	0	1		
99	П/И на выявление самых гибких в классе.	1	0	1		
100	Обучить правильности проведения эстафет.	1	0	1		

101	Обучить правильности проведения п/и.	1	0	1		
102	Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура. Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.	1	0	1		
2	Из истории физической культуры	1	0	1		
3	Физическая культура	1	0	1		
4	Самостоятельные занятия.	1	0	1		
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1		
6	Самостоятельные игры и развлечения.	1	0	1		
7	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
8	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	1		
9	Закрепить технику низкого старта.	1	0	1		
10	Старты из различных и.п.	1	0	1		

11	Совершенствовать технику высокого старта.	1	0	1		
12	Бег 30 метров на результат.	1	0	1		
13	Метание набивного меча из различных и.п.	1	0	1		
14	Совершенствовать технику замаха.	1	0	1		
15	Развитие силовых качеств посредством эстафет.	1	0	1		
16	Метание меча на результат.	1	0	1		
17	Кроссовая подготовка.	1	0	1		
18	Бег по пересеченной местности до 5 минут.	1	0	1		
19	Равномерный бег до 6 минут.	1	0	1		
20	Бег 1000 метров без учета времени.	1	0	1		
21	Висы. Закрепить технику строевых упражнений	1	0	1		
22	Закрепить технику упражнений в равновесии.	1	0	1		
23	Развитие координационных способностей посредством ходьбы по	1	0	1		

	бревну на носках.					
24	Выполнение комбинации: Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	0	1		
25	Выполнение акробатического упражнения: «мост».	1	0	1		
26	Развитие координационных способностей посредством подвижных игры.	1	0	1		
27	Закрепить технику: « Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги».	1	0	1		
28	Закрепить вис на гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	0	1		
29	Развитие физических качеств посредством акробатических упражнений.	1	0	1		
30	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	0	1		
31	Развитие силовых качеств посредством эстафет.	1	0	1		
32	Опорный прыжок, лазание по канату. Закрепить технику опорного прыжка на горку матов.	1	0	1		

33	Закрепить технику вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1	0	1		
34	Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет с элементами акробатики.	1	0	1		
35	Закрепить технику перелезания через препятствия.	1	0	1		
36	Закрепить технику лазание по канату в два приема.	1	0	1		
37	Развитие ловкости, координации движения посредством п/и: «Космонавты».	1	0	1		
38	Развитие быстроты, координации движения посредством п/и: «Невод».	1	0	1		
39	Развитие физических качеств посредством эстафеты веревочка под ногами.	1	0	1		
40	Развитие внимания посредством п/и: «Весёлые ребята».	1	0	1		
41	Развитие физических качеств посредством п/и: «Карусель».	1	0	1		
42	Развитие ловкости, координации движения посредством п/и: «Рыбак и	1	0	1		

	рыбки».					
43	Развитие физических качеств посредством п/и.	1	0	1		
44	Развитие ловкости, быстроты реакции посредством п/и: «Западня».	1	0	1		
45	Развитие физических качеств посредством эстафет.	1	0	1		
46	Развивать внимание посредством п/и: «Летает- не летает».	1	0	1		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу.	1	0	1		
48	Закрепить технику остановки мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
49	Закрепить технику остановки мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
50	Закрепить технику передачи мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
51	Закрепить технику передачи мяча внешней стороной стопы.	1	0	1		
52	Закрепить технику ведения мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		

53	Закрепить технику ведения мяча внешней стороны стопы.	1	0	1		
54	Закрепить технику удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		
55	Закрепить технику удара по мячу внешней стороной стопы.	1	0	1		
56	Закрепить технику удара по мячу подъемом.	1	0	1		
57	Закрепить технику удара по мячу подъемом.	1	0	1		
58	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		
59	Развитие координации движения посредством п/и: «Перестрелка».	1	0	1		
60	Развитие точности броска посредством п/и: «Снайперы».	1	0	1		
61	Закрепить технику ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	0	1		
62	Закрепить технику ведения мяча с изменением высоты отскока.	1	0	1		
63	Развитие быстроты движения	1	0	1		



	посредствам п/и: «Мяч ловцу».					
64	Развитие физических качеств посредствам п/и: «Овладей мячом».	1	0	1		
65	Закрепить технику ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	0	1		
66	Развитие координационных упражнений посредствам п/и: «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		
67	Развитие ловкости средствами п/и: «Вызов номеров с мячом».	1	0	1		
68	Закрепить технику ловли и передачи мяча в движении.	1	0	1		
69	Закрепить технику ловли и передачи мяча средствами п/и: «25 передач».	1	0	1		
70	Закрепить технику броска в кольцо посредствам п/и: «Десять».	1	0	1		
71	Закрепить технику передачи мяча самому себе с помощью стенки.	1	0	1		
72	Развитие физических качеств посредствам п/и с элементами баскетбола.	1	0	1		
73	Развитие точности движений, ловкости,	1	0	1		

	быстроты реакции, взаимовыручки посредством п/и : «Выручала».					
74	Развитие физических качеств посредством эстафет с элементами баскетбола.	1	0	1		
75	Закрепить технику ведения мяча, остановка и передача его.	1	0	1		
76	Развитие ловкости, координации движения посредством п/и: «Борьба за мяч».	1	0	1		
77	Развитие быстроты, чувство товарищества посредством п/и: «За мячом».	1	0	1		
78	Развитие физических качеств посредством п/и: «У кого меньше мячей».	1	0	1		
79	Развитие точности и быстроты движений посредством п/и: «Встречная эстафета».	1	0	1		
80	Развитие точности и улучшение координации движений посредством п/и: «Живая корзина».	1	0	1		
81	Закрепить технику передачи мяча двумя	1	0	1		

	руками от груди при движении парами.					
82	Развитие точности броска посредством п/и: «Мяч ведущему».	1	0	1		
83	Совершенствовать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1		
84	Бег с заданным темпом и скоростью.	1	0	1		
85	Бег на скорость в заданном коридоре.	1	0	1		
86	Прыжки. Прыжки по заданным ориентирам.	1	0	1		
87	Тройной прыжок с места.	1	0	1		
88	Развитие скоростно-силовых способностей посредством п/и.	1	0	1		
89	Метание. Обучить техники скрестного шага.	1	0	1		
90	Закрепить технику финального усилия.	1	0	1		
91	Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет.	1	0	1		
92	Бросок теннисного мяча на результат.	1	0	1		
93	Закрепить технику прыжка в длину с места.	1	0	1		

94	Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1		
95	Подтягивание на перекладине (мальчики). Отжимание от пола (девочки).	1	0	1		
96	Упражнение на пресс в положении лежа.	1	0	1		
97	Упражнения на развитие гибкости, в парах и по одному.	1	0	1		
98	Эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		
99	Наклон вперёд из положения сидя на результат. Челночный бег 4х9м.	1	0	1		
100	Развитие силовых способностей посредством п/и.	1	0	1		
101	Упражнение на пресс в положении лежа за 30 сек.	1	0	1		
102	Развитие прыгучести посредством эстафеты с прыжками.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

**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**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**