МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Администрация Старооскольский городской округ Белгородской области
МАОУ «СОШ №27 с УИОП»

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ руководитель МО _____Гуляева И.В. Протокол №1 от "29" 08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора _____Невзорова Я.А. протокол заседания педагогического совета №2 от "30" 08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом МАОУ "СОШ №27 с УИОП" Приказ №228 от "31" 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Старый Оскол 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 – 337 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега, метание малого мяча на дальность.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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. Смешанные передвижения на длинные дистанции и длительное время.

Подвижные игры

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

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. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. 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. Смешанные передвижения на длинные дистанции и длительное время. Бег на средние дистанции.

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. Лапта: бросок теннисного мяча в цель на месте и в движении; удары по теннисному мячу ракеткой; ловля теннисного мяча.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «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. Бег на длинные дистанции и длительное время.

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. Лапта: удары по теннисному мячу битой; накидывание теннисного

мяча на удар; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и 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, 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), лапта (броски теннисного мяча в цель в движении);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Гигиена человека	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2	Осанка человека	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школы	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	24	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3	Подвижные и спортивные игры	29	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		71	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего		
1	Что такое физическая культура	1		Практическая работа
2	Современные физические упражнения	1		Практическая работа
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Практическая работа
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Практическая работа
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Практическая работа
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Практическая работа
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		Практическая работа
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		Практическая работа
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		Практическая работа
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		Практическая работа
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		Практическая работа
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		Практическая работа
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		Практическая работа
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Практическая работа
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Практическая работа
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Практическая работа
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		Практическая работа
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Практическая работа
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Практическая работа
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Практическая работа
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Практическая работа
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Практическая работа
23	Разучивание прыжков в группировке	1		Практическая работа
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Практическая работа
25	Чем отличается ходьба от бега	1		Практическая работа
26	Смешанные передвижения	1		Практическая работа
27	Смешанные передвижения	1		Практическая работа

28	Бег 1 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
29	Бег 1 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
30	Бег 1 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
31	Бег 2 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
32	Бег 2 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
33	Бег 2 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
34	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
35	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
36	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
37	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Практическая работа
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Практическая работа
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Практическая работа
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Практическая работа
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Практическая работа
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Практическая работа
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Практическая работа
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Практическая работа
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Практическая работа
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Практическая работа
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		Практическая работа
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Практическая работа
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Практическая работа
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Практическая работа
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Практическая работа
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		Практическая работа
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Практическая работа
55	Считалки для подвижных игр	1		Практическая работа
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Практическая работа
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Практическая работа

58	Обучение способам организации игровых площадок	1		Практическая работа
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		Практическая работа
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Практическая работа
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Практическая работа
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Практическая работа
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Практическая работа
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Практическая работа
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Практическая работа
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Практическая работа
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Практическая работа
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Практическая работа
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Практическая работа
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Практическая работа
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Практическая работа
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Практическая работа
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Практическая работа
74	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Практическая работа
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Практическая работа
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Практическая работа
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Практическая работа
78	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Практическая работа
79	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Практическая работа
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Практическая работа
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Практическая работа
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Практическая работа
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Практическая работа
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Практическая работа

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Практическая работа
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Практическая работа
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		9	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2	Индивидуальный комплекс утренней зарядки	2	https://edsoo.ru/

			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	26	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3	Подвижные и спортивные игры	23	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		63	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Практическая работа
2	Зарождение Олимпийских игр	1		Практическая работа
3	Современные Олимпийские игры	1		Практическая работа
4	Физическое развитие	1		Практическая работа
5	Физические качества	1		Практическая работа
6	Сила как физическое качество	1		Практическая работа
7	Быстрота как физическое качество	1		Практическая работа
8	Выносливость как физическое качество	1		Практическая работа
9	Гибкость как физическое качество	1		Практическая работа
10	Развитие координации движений	1		Практическая работа
11	Развитие координации движений	1		Практическая работа
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Практическая работа
13	Закаливание организма	1		Практическая работа
14	Утренняя зарядка	1		Практическая работа

15	Составление комплекса утренней зарядки	1		Практическая работа
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Практическая работа
17	Строевые упражнения и команды	1		Практическая работа
18	Строевые упражнения и команды	1		Практическая работа
19	Прыжковые упражнения	1		Практическая работа
20	Прыжковые упражнения	1		Практическая работа
21	Гимнастическая разминка	1		Практическая работа
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Практическая работа
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Практическая работа
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Практическая работа
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Практическая работа
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Практическая работа
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Практическая работа
28	Танцевальные гимнастические движения	1		Практическая работа
29	Танцевальные гимнастические движения	1		Практическая работа
30	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Практическая работа
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Практическая работа
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Практическая работа
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Практическая работа
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Практическая работа
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Практическая работа
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Практическая работа
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Практическая работа
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Практическая работа
39	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Практическая работа
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Практическая работа
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Практическая работа
42	Сложно координированные беговые упражнения	1		Практическая работа
43	Сложно координированные беговые упражнения	1		Практическая работа
44	Смешанные передвижения	1		Практическая работа

45	Смешанные передвижения	1		Практическая работа
46	Бег 2 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
47	Бег 2 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
48	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
49	Бег 3 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
50	Бег 4 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
51	Бег 4 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
52	Бег 5 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
53	Бег 5 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
54	Бег 6 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
55	Бег 6 минуты, смешанные передвижения	1		Практическая работа
56	Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми	1		Практическая работа
57	Игры с приемами баскетбола	1		Практическая работа
58	Игры с приемами баскетбола	1		Практическая работа
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Практическая работа
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Практическая работа
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Практическая работа
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Практическая работа
63	Прием «волна» в баскетболе	1		Практическая работа
64	Прием «волна» в баскетболе	1		Практическая работа
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Практическая работа
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Практическая работа
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Практическая работа
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Практическая работа
69	Футбольный бильярд	1		Практическая работа
70	Футбольный бильярд	1		Практическая работа
71	Бросок ногой	1		Практическая работа
72	Бросок ногой	1		Практическая работа
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Практическая работа
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Практическая работа

75	Игры с приемами волейбола	1		Практическая работа
76	Игры с приемами волейбола	1		Практическая работа
77	Игры с приемами лапты	1		Практическая работа
78	Игры с приемами лапты	1		Практическая работа
79	Правила выполнения спортивных нормативов	1		Практическая работа
80	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Практическая работа
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Практическая работа
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Практическая работа
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Практическая работа
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Практическая работа
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Практическая работа

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Практическая работа
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Практическая работа
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Практическая работа
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Закаливание организма	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	10	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://edsoo.ru/

			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		42	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		Практическая работа
2	Виды физических упражнений	1		Практическая работа
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Практическая работа
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Практическая работа
5	Метания малого теннисного мяча на дальность	1		Практическая работа
6	Метания малого теннисного мяча на дальность	1		Практическая работа
7	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		Практическая работа
8	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Практическая работа
9	Строевые команды и упражнения	1		Практическая работа
10	Строевые команды и упражнения	1		Практическая работа
11	Закаливание организма под душем	1		Практическая работа
12	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Практическая работа
13	Прыжок в длину с места	1		Практическая работа
14	Прыжок в длину с места	1		Практическая работа
15	Челночный бег	1		Практическая работа
16	Челночный бег	1		Практическая работа
17	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Практическая работа
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Практическая работа
19	Передвижения по гимнастической стенке	1		Практическая работа

20	Передвижения по гимнастической стенке	1		Практическая работа
21	Прыжки через скакалку	1		Практическая работа
22	Прыжки через скакалку	1		Практическая работа
23	Ритмическая гимнастика	1		Практическая работа
24	Ритмическая гимнастика	1		Практическая работа
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Практическая работа
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Практическая работа
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Практическая работа
28	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Практическая работа
29	Броски набивного мяча	1		Практическая работа
30	Броски набивного мяча	1		Практическая работа
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Практическая работа
32	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Практическая работа
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Практическая работа
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Практическая работа
35	Спортивная игра баскетбол	1		Практическая работа
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Практическая работа
37	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Практическая работа
38	Спортивная игра волейбол	1		Практическая работа
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Практическая работа
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Практическая работа
41	Спортивная игра футбол	1		Практическая работа
42	Спортивная игра футбол	1		Практическая работа
43	Подвижные игры с приемами футбола	1		Практическая работа
44	Подвижные игры с приемами футбола	1		Практическая работа
45	Подвижные игры с приемами футбола	1		Практическая работа
46	Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Практическая работа
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Практическая работа

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Практическая работа
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Практическая работа
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Практическая работа
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Практическая работа
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
66	Спортивная игра лапта	1		Практическая работа
67	Подвижные игры с приемами лапты	1		Практическая работа
68	Подвижные игры с приемами лапты	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказания первой помощи при их возникновении	2	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3.2	Закаливание организма	1	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.2	Легкая атлетика	10	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
4.3	Подвижные и спортивные игры	16	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		36	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	https://edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		Практическая работа
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		Практическая работа
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Практическая работа
4	Беговые упражнения	1		Практическая работа
5	Беговые упражнения	1		Практическая работа
6	Метание малого мяча на дальность	1		Практическая работа
7	Метание малого мяча на дальность	1		Практическая работа
8	Самостоятельная физическая подготовка	1		Практическая работа
9	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Практическая работа
10	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		Практическая работа
11	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Практическая работа
12	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Практическая работа
13	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Практическая работа
14	Закаливание организма	1		Практическая работа
15	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Практическая работа
16	Акробатическая комбинация	1		Практическая работа
17	Акробатическая комбинация	1		Практическая работа
18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Практическая работа
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Практическая работа
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Практическая работа
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Практическая работа
22	Обучение опорному прыжку	1		Практическая работа
23	Обучение опорному прыжку	1		Практическая работа
24	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Практическая работа
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Практическая работа
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Практическая работа
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Практическая работа
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Практическая работа

29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Практическая работа
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Практическая работа
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Практическая работа
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Практическая работа
33	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Практическая работа
34	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Практическая работа
35	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Практическая работа
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Практическая работа
37	Упражнения из игры волейбол	1		Практическая работа
38	Упражнения из игры волейбол	1		Практическая работа
39	Упражнения из игры баскетбол	1		Практическая работа
40	Упражнения из игры баскетбол	1		Практическая работа
41	Упражнения из игры футбол	1		Практическая работа
42	Упражнения из игры футбол	1		Практическая работа
43	Правила выполнения спортивных нормативов	1		Практическая работа
44	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Практическая работа
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Практическая работа
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Практическая работа
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Практическая работа
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Практическая работа
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Практическая работа
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Практическая работа
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Практическая работа
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Практическая работа
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Практическая работа
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Практическая работа
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Практическая работа
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Практическая работа
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Практическая работа
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Практическая работа
65	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		Практическая работа
67	Упражнения из игры лапта	1		Практическая работа
68	Упражнения из игры лапта	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://edsoo.ru/
https://resh.edu.ru/
https://www.gto.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Скамья гимнастическая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Рулетка измерительная (10 м)
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивный зал игровой
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Волейбольная площадка
Игровое поле для футбола (мини-футбола)