

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации города Звереве

МБОУ СОШ № 1 им. Б.П.Юркова

УТВЕРЖЕНО
директор

_____ Т.В. Мищенко

Приказ №180-ОД

от "29" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ID 4282519)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для 1–4 классов
образовательных
организаций)
Учитель:
Садольская Ольга
Валерьевна

2022 -2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 поочерёдно 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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 **третьем классе** обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

— 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

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие	1			https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1			https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1			https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1			https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	1			https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			https://resh.edu.ru/
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3			https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	6			https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3			https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2			https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2			https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2			https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2			https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	0	https://resh.edu.ru/

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1			https://resh.edu.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://resh.edu.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			https://resh.edu.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			https://resh.edu.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			https://resh.edu.ru/
3.2.	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2			https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2			https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2			https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	2			https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	6			https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2			https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1			https://resh.edu.ru/

4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8			https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	8			https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	8			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 А КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	05.09	
2.	Зарождение Олимпийских игр.	1	07.09	
3.	Физическое развитие.	1	12.09	
4.	Физические качества.	1	14.09	
5.	Сила как физическое качество.	1	19.09	
6.	Быстрота как физическое качество.	1	21.09	
7.	Выносливость как физическое качество.	1	26.09	
8.	Гибкость как физическое качество.	1	28.09	
9.	Развитие координации движений.	1	03.10	
10.	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	05.10	
11.	Закаливание организма.	1	10.10	
12.	Утренняя зарядка.	1	12.10	
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	17.10	
14.	Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	19.10	
15.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	31.10	
16.	Броски стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1	02.11	
17.	Броски лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	07.11	
18.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	09.11	
19.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	14.11	
20.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	16.11	
21.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	21.11	
22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	23.11	
23.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Тестирование.	1	28.11	

24.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	30.11	
25.	Сложно координированные беговые упражнения. Тестирование.	1	05.12	
26.	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол.	1	07.12	
27.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	12.12	
28.	Технические действия игры в футбол.	1	14.12	
29.	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	19.12	
30.	Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	21.12	
31.	Содержание подвижных игр на развитие равновесия. Правила подвижных игр на развитие равновесия.	1	09.01	
32.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	11.01	
33.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	16.01	
34.	Строевые упражнения и команды.	1	18.01	
35.	Гимнастическая разминка.	1	23.01	
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое.	1	25.01	
37.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с	1	30.01	
38.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1	01.02	
39.	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками.	1	06.02	
40.	Перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом	1	08.02	
41.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками.	1	13.02	
42.	Приседание с одновременным ударом мяча о полодной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками.	1	15.02	
43.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1	20.02	
44.	Составление комплекса из 6—7 хорошо освоенных упражнений	1	22.02	
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	27.02	
46.	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	01.03	
47.	Нормативные требования по комплексу ГТО. Тестирование.	1	06.03	
48.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	15.03	
50.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	27.03	
51.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	29.03	

52.	Развитие силы с предметами.	1	03.04	
53.	Развитие силы с предметами.	1	05.04	
54.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	10.04	
55.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	12.04	
56.	Развитие выносливости в прыжках.	1	17.04	
57.	Развитие выносливости в прыжках.	1	19.04	
58.	Развитие выносливости в беге.	1	24.04	
59.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	26.04	
60.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	03.05	
61.	Развитие координации.	1	10.05	
62.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирование	1	17.05	
63.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	22.05	
64.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 Б КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	05.09	
2.	Зарождение Олимпийских игр.	1	07.09	
3.	Физическое развитие.	1	12.09	
4.	Физические качества.	1	14.09	
5.	Сила как физическое качество.	1	19.09	
6.	Быстрота как физическое качество.	1	21.09	
7.	Выносливость как физическое качество.	1	26.09	
8.	Гибкость как физическое качество.	1	28.09	
9.	Развитие координации движений.	1	03.10	
10.	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	05.10	
11.	Закаливание организма.	1	10.10	
12.	Утренняя зарядка.	1	12.10	
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	17.10	
14.	Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	19.10	
15.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	31.10	
16.	Броски стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1	02.11	
17.	Броски лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	07.11	
18.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	09.11	
19.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	14.11	
20.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	16.11	
21.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	21.11	
22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	23.11	

23.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Тестирование.	1	28.11	
24.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	30.11	
25.	Сложно координированные беговые упражнения. Тестирование.	1	05.12	
26.	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол.	1	07.12	
27.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	12.12	
28.	Технические действия игры в футбол.	1	14.12	
29.	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	19.12	
30.	Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	21.12	
31.	Содержание подвижных игр на развитие равновесия. Правила подвижных игр на развитие равновесия.	1	09.01	
32.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	11.01	
33.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	16.01	
34.	Строевые упражнения и команды.	1	18.01	
35.	Гимнастическая разминка.	1	23.01	
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое.	1	25.01	
37.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с	1	30.01	
38.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1	01.02	
39.	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками.	1	06.02	
40.	Перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом	1	08.02	
41.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками.	1	13.02	
42.	Приседание с одновременным ударом мяча о полодной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками.	1	15.02	
43.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1	20.02	
44.	Составление комплекса из 6—7 хорошо освоенных упражнений с	1	22.02	
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	27.02	
46.	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	01.03	
47.	Нормативные требования по комплексу ГТО. Тестирование.	1	06.03	
48.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	15.03	

50.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	27.03	
51.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	29.03	
52.	Развитие силы с предметами.	1	03.04	
53.	Развитие силы с предметами.	1	05.04	
54.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	10.04	
55.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	12.04	
56.	Развитие выносливости в прыжках.	1	17.04	
57.	Развитие выносливости в прыжках.	1	19.04	
58.	Развитие выносливости в беге.	1	24.04	
59.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	26.04	
60.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	03.05	
61.	Развитие координации.	1	10.05	
62.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирование	1	17.05	
63.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	22.05	
64.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 В КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	05.09	
2.	Зарождение Олимпийских игр.	1	07.09	
3.	Физическое развитие.	1	12.09	
4.	Физические качества.	1	14.09	
5.	Сила как физическое качество.	1	19.09	
6.	Быстрота как физическое качество.	1	21.09	
7.	Выносливость как физическое качество.	1	26.09	
8.	Гибкость как физическое качество.	1	28.09	
9.	Развитие координации движений.	1	03.10	
10.	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	05.10	
11.	Закаливание организма.	1	10.10	
12.	Утренняя зарядка.	1	12.10	
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	17.10	
14.	Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	19.10	
15.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	31.10	
16.	Броски стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1	02.11	
17.	Броски лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	07.11	
18.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	09.11	
19.	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	14.11	
20.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	16.11	
21.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	21.11	
22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	23.11	
23.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Тестирование.	1	28.11	

24.	Сложно координированные беговые упражнения.	1	30.11	
25.	Сложно координированные беговые упражнения. Тестирование.	1	05.12	
26.	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол.	1	07.12	
27.	Правила подвижных игр с элементами баскетбола.	1	12.12	
28.	Технические действия игры в футбол.	1	14.12	
29.	Правила подвижных игр с элементами футбола.	1	19.12	
30.	Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	21.12	
31.	Содержание подвижных игр на развитие равновесия. Правила подвижных игр на развитие равновесия.	1	09.01	
32.	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	11.01	
33.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	16.01	
34.	Строевые упражнения и команды.	1	18.01	
35.	Гимнастическая разминка.	1	23.01	
36.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки, сложенной вдвое.	1	25.01	
37.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с	1	30.01	
38.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1	01.02	
39.	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками.	1	06.02	
40.	Перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом	1	08.02	
41.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием ловлей мяча двумя руками.	1	13.02	
42.	Приседание с одновременным ударом мяча о пологую руку и ловлей после отскока мяча двумя руками.	1	15.02	
43.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1	20.02	
44.	Составление комплекса из 6—7 хорошо освоенных упражнений с	1	22.02	
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	27.02	
46.	Правила соревнований по комплексу ГТО.	1	01.03	
47.	Нормативные требования по комплексу ГТО. Тестирование.	1	06.03	
48.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	15.03	
50.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	27.03	
51.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	1	29.03	
52.	Развитие силы с предметами.	1	03.04	

53.	Развитие силы с предметами.	1	05.04	
54.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	10.04	
55.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	12.04	
56.	Развитие выносливости в прыжках.	1	17.04	
57.	Развитие выносливости в прыжках.	1	19.04	
58.	Развитие выносливости в беге.	1	24.04	
59.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	26.04	
60.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	03.05	
61.	Развитие координации.	1	10.05	
62.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Тестирование	1	17.05	
63.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	22.05	
64.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 А КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	01.09	
2.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	06.09	
3.	Самостоятельная физическая подготовка.	1	08.09	
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	13.09	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	15.09	
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	20.09	
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	22.09	
8.	Закаливание организма.	1	27.09	
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	29.09	
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	04.10	
11.	Беговые упражнения.	1	06.10	
12.	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1	11.10	
13.	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	13.10	
14.	Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Тестирование.	1	18.10	
15.	Скоростной бег по соревновательной дистанции. Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	20.10	
16.	Метание малого мяча на дальность.	1	01.11	
17.	Метание малого мяча на дальность.	1	03.11	
18.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	08.11	
19.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	10.11	
20.	Технические действия игры волейбол.	1	15.11	
21.	Техники нижней боковой подачи.	1	17.11	
22.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	22.11	

23.	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении.	1	24.11	
24.	Передача и приём мяча двумя руками сверху в парах.	1	29.11	
25.	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку.	1	01.12	
26.	Подача, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Тестирование.	1	06.12	
27.	Технические действия игры баскетбол.	1	08.12	
28.	Стойка баскетболиста с мячом в руках.	1	13.12	
29.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	15.12	
30.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1	20.12	
31.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	22.12	
32.	Технические действия игры футбол.	1	10.01	
33.	Техника остановки катящегося футбольного мяча.	1	12.01	
34.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	17.01	
35.	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1	19.01	
36.	Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	24.01	
37.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	26.01	
38.	Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации.	1	31.01	
39.	Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации.	1	02.02	
40.	Опорной прыжок.	1	07.02	
41.	Опорной прыжок.	1	09.02	
42.	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	14.02	
43.	Способы хвата за гимнастическую перекладину, назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).	1	16.02	
44.	Нормативные требования по комплексу ГТО.	1	21.02	
45.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	28.02	
46.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	02.03	

47.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	07.03	
48.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	09.03	
49.	Развитие силы с предметами.	1	14.03	
50.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	16.03	
51.	Развитие силы с предметами.	1	28.03	
52.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	30.03	
53.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	04.04	
54.	Развитие выносливости в прыжках.	1	06.04	
55.	Развитие выносливости в прыжках.	1	11.04	
56.	Развитие выносливости в беге.	1	13.04	
57.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	18.04	
58.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	20.04	
59.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	25.04	
60.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	27.04	
61.	Развитие координации.	1	02.05	
62.	Развитие координации.	1	04.05	
63.	Тестирование.	1	11.05	
64.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	16.05	
65.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	18.05	
66.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 Б КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	05.09	
2.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	07.09	
3.	Самостоятельная физическая подготовка.	1	12.09	
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	14.09	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	19.09	
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	21.09	
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	26.09	
8.	Закаливание организма.	1	28.09	
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.10	
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	05.10	
11.	Беговые упражнения. Тестирование.	1	10.10	
12.	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1	12.10	
13.	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	17.10	
14.	Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	19.10	
15.	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	31.10	
16.	Метание малого мяча на дальность.	1	02.11	
17.	Метание малого мяча на дальность.	1	07.11	
18.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	09.11	
19.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	14.11	

20.	Технические действия игры волейбол.	1	16.11	
21.	Техники нижней боковой подачи.	1	21.11	
22.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	23.11	
23.	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении.	1	28.11	
24.	Передача и приём мяча двумя руками сверху в парах.	1	30.11	
25.	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную	1	05.12	
26.	Подача, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Тестирование.	1	07.12	
27.	Технические действия игры баскетбол.	1	12.12	
28.	Стойка баскетболиста с мячом в руках.	1	14.12	
29.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	19.12	
30.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	21.12	
31.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1	09.01	
32.	Технические действия игры футбол.	1	11.01	
33.	Техника остановки катящегося футбольного мяча.	1	16.01	
34.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	18.01	
35.	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1	23.01	
36.	Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	25.01	
37.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	30.01	
38.	Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации.	1	01.02	
39.	Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации.	1	06.02	
40.	Опорной прыжок.	1	08.02	
41.	Опорной прыжок.	1	13.02	
42.	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	15.02	

43.	Способы хвата за гимнастическую перекладину, назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).	1	20.02	
44.	Нормативные требования по комплексу ГТО.	1	22.02	
45.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	27.02	
46.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	01.03	
47.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	06.03	
48.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	15.03	
50.	Развитие силы с предметами.	1	27.03	
51.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	29.03	
52.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	03.04	
53.	Развитие выносливости в прыжках.	1	05.04	
54.	Развитие выносливости в прыжках.	1	10.04	
55.	Развитие выносливости в беге.	1	12.04	
56.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	17.04	
57.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	19.04	
58.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	24.04	
59.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	26.04	
60.	Развитие координации.	1	03.05	
61.	Развитие координации.	1	10.05	
62.	Тестирование.	1	15.05	
63.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	17.05	
64.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	22.05	
65.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	24.05	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	65		
-------------------------------------	----	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 В КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактическая
1.	Из истории развития физической культуры в России.	1	05.09	
2.	Из истории развития национальных видов спорта.	1	07.09	
3.	Самостоятельная физическая подготовка.	1	12.09	
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	14.09	
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	19.09	
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	21.09	
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	26.09	
8.	Закаливание организма.	1	28.09	
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.10	
10.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	05.10	
11.	Беговые упражнения. Тестирование.	1	10.10	
12.	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1	12.10	
13.	Бег по дистанции 30 м с низкого старта.	1	17.10	
14.	Финиширование в беге на дистанцию 30 м. Обобщающий урок по итогам обучения 1 четверти.	1	19.10	
15.	Скоростной бег по соревновательной дистанции.	1	31.10	
16.	Метание малого мяча на дальность.	1	02.11	
17.	Метание малого мяча на дальность.	1	07.11	
18.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	09.11	
19.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	14.11	

20.	Технические действия игры волейбол.	1	16.11	
21.	Техники нижней боковой подачи.	1	21.11	
22.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1	23.11	
23.	Передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении	1	28.11	
24.	Передача и приём мяча двумя руками сверху в парах.	1	30.11	
25.	Приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную	1	05.12	
26.	Подача, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Тестирование.	1	07.12	
27.	Технические действия игры баскетбол.	1	12.12	
28.	Стойка баскетболиста с мячом в руках.	1	14.12	
29.	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	19.12	
30.	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Обобщающий урок по итогам обучения 2 четверти.	1	21.12	
31.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1	09.01	
32.	Технические действия игры футбол.	1	11.01	
33.	Техника остановки катящегося футбольного мяча.	1	16.01	
34.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	18.01	
35.	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1	23.01	
36.	Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	1	25.01	
37.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	30.01	
38.	Акробатическая комбинация. Правила составления акробатической комбинации.	1	01.02	
39.	Акробатическая комбинация. Правила составления	1	06.02	
40.	Опорной прыжок.	1	08.02	
41.	Опорной прыжок.	1	13.02	
42.	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	15.02	
43.	Способы хвата за гимнастическую перекладину, назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый).	1	20.02	

44.	Нормативные требования по комплексу ГТО.	1	22.02	
45.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	27.02	
46.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	01.03	
47.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	06.03	
48.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных	1	13.03	
49.	Обобщающий урок по итогам обучения 3 четверти.	1	15.03	
50.	Развитие силы с предметами.	1	27.03	
51.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	29.03	
52.	Развитие силы с весом собственного тела.	1	03.04	
53.	Развитие выносливости в прыжках.	1	05.04	
54.	Развитие выносливости в прыжках.	1	10.04	
55.	Развитие выносливости в беге.	1	12.04	
56.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	17.04	
57.	Развитие выносливости в ходьбе.	1	19.04	
58.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	24.04	
59.	Развитие равновесия в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре.	1	26.04	
60.	Развитие координации.	1	03.05	
61.	Развитие координации.	1	10.05	
62.	Тестирование.	1	15.05	
63.	Демонстрация показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	17.05	
64.	Обобщающий урок по итогам обучения 4 четверти.	1	22.05	
65.	Обобщающий урок по итогам обучения за год.	1	24.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
(для 1–4 классов образовательных организаций)

2 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
(для 1–4 классов образовательных организаций)

3 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
(для 1–4 классов образовательных организаций)

4 КЛАСС

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аудиозаписи
Проектор
Экран
Ноутбук
Видеоматериалы

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
Палка гимнастическая
Скакалка детская
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Козел гимнастический
Кегли
Обруч
Рулетка измерительная
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка волейбольная
Насос для накачивания мячей