

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Алтай

Отдел образования МО "Улаганский район"

МБОУ "Паспаргинская СОШ им. А.Г.Калкина"

Рассмотрено на заседании
ШМО начальных классов
Протокол № 1 от
30.08.2024г.
Руководитель ШМО
В.И.Кадрanova

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Л.В.Уханова
30.08.2024 г.

Утверждено:
Директор школы
А.В.Байжигитов
Приказ № 81 от 31.08.2023г.
Протокол № 1 педагогического
совета



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3591474)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

Срок реализации программы: 2024-2029 учебный год

с. Паспарга, 2024г

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

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

2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСР ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

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

2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	03.09.2024	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	07.09.2024	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	10.09.2024	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0	14.09.2024	Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	17.09.2024	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	21.09.2024	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	24.09.2024	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	28.09.2024	Устный опрос; Практическая работа;

9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	01.10.2024	Устный опрос; Практическая работа;
----	--	---	---	---	------------	---------------------------------------

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	05.10.2024	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	08.10.2024	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	12.10.2024	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	15.10.2024	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	19.10.2024	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	22.10.2024	Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	0	26.10.2024	Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	05.11.2024	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	09.11.2024	Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	12.11.2024	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	16.11.2024	Устный опрос;

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	19.11.2024	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	23.11.2024	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0	26.11.2024	Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	30.11.2024	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	03.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	07.12.2024	Устный опрос;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	10.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	14.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	17.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	21.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;

31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	24.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	28.12.2024	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	14.01.2025	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	18.01.2025	Устный опрос;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	21.01.2025	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	25.01.2025	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	28.01.2025	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	01.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	04.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	08.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;

41.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	11.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	15.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	18.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	22.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	25.02.2025	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	01.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	04.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	11.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;

49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	15.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	18.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;

51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	22.03.2025	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	01.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	05.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	08.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	12.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	15.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	19.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	22.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	26.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	29.04.2025	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	06.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;

62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	07.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	13.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	14.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	17.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	20.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	23.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	24.05.2025	Устный опрос; Практическая работа;

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1			03.09.24	Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1			07.09.24	Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			10.09.24	Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			14.09.24	Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1			17.09.24	Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1			21.09.24	Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1			24.09.24	Практическая работа;
8.	Прыжок в длину с разбега	1			28.09.24	Практическая работа;
9.	подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1			01.10.24	Практическая работа;

10.	3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	1			05.10.24	Практическая работа;
-----	--	---	--	--	----------	----------------------

11.	Броски набивного мяча	1			08.10.24	Практическая работа;
12.	бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1			12.10.24	Практическая работа;
13.	бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1			15.10.24	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			19.10.24	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			22.10.24	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			26.10.24	Практическая работа;

17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			05.11.24	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			09.11.24	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			12.11.24	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			16.11.24	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			19.11.24	Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			23.11.24	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			26.11.24	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			30.11.24	Практическая работа;

25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			03.12.24	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			07.12.24	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			10.12.24	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			14.12.24	Практическая работа;

29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			17.12.24	Практическая работа;
-----	---	---	--	--	----------	----------------------

30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			21.12.24	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			24.12.24	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1 км	1			28.12.24	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2 км	1			14.01.25	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			18.01.25	Практическая работа;

35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			21.01.25	Практическая работа;
-----	---	---	--	--	----------	----------------------

36.	Скольльзящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			25.01.25	Практическая работа;
37.	Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			28.01.25	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1			01.02.25	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1			04.02.25	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1			08.02.25	Практическая работа;

41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1			11.02.25	Практическая работа;
42.	Строевые команды и упражнения	1			15.02.25	Практическая работа;
43.	Лазанье по канату. подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	1			18.02.25	Практическая работа;
44.	вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);;разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	1			22.02.25	Практическая работа;

45.	Передвижения по гимнастической скамейке.выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком	1			25.02.25	Практическая работа;
46.	Передвижения по гимнастической скамейке. разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	1			01.03.25	Практическая работа;

47.	Передвижения по гимнастической стенке. передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди	1			04.03.25	Практическая работа;
48.	Передвижения по гимнастической стенке. лазание и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;выполняют лазание и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	1			11.03.25	Практическая работа;
49.	Прыжки через скакалку	1			15.03.25	Практическая работа;
50.	Прыжки через скакалку	1			18.03.25	Практическая работа;
51.	Ритмическая гимнастика	1			22.03.25	Практическая работа;
52.	движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1			01.04.25	Практическая работа;

53.	видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники	1			05.04.25	Устный опрос;
-----	---	---	--	--	----------	---------------

54.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1			08.04.25	Практическая работа;
55.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			12.04.25	Практическая работа;
56.	челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1			15.04.25	Практическая работа;
57.	пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	1			19.04.25	Практическая работа;
58.	бег через набивные мячи	1			22.04.25	Практическая работа;
59.	бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1			26.04.25	Практическая работа;
60.	бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1			29.04.25	Практическая работа;
61.	ускорение с высокого старта	1			06.05.25	Практическая работа;
62.	ускорение с поворотом направо и налево	1			07.05.25	Практическая работа;
63.	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1			13.05.25	Практическая работа;

64.	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1			14.05.25	Практическая работа;
-----	---	---	--	--	----------	----------------------

65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			17.05.25	Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			20.05.25	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			23.05.25	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1			24.05.25	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.24	Устный опрос;
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09.	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09	Практическая работа;
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09	Практическая работа;
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09	Практическая работа;
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1			19.09	Практическая работа;
7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			23.09	Практическая работа;
8.	Закаливание организма	1			26.09	Практическая работа;
9.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Практическая работа;

10.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1			03.10	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1			07.10	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1			10.10	Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на дальность. подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места;;1 — выполнение положения натянутого лука;;2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	1			14.10	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			17.10	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			21.10	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			24.10	Практическая работа;
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			07.11	Практическая работа;
18.	Подвижные игры общефизической подготовки. самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	1			11.11	Практическая работа;
19.	Технические действия игры волейбол. Подача мяча	1			14.11	Практическая работа;

20.	Технические действия игры волейбол. Передача мяча	1			18.11	Практическая работа;
-----	--	---	--	--	-------	-------------------------

21.	Технические действия игры волейбол. Прием мяча	1			21.11	Практическая работа;
22.	Технические действия игры волейбол. Нападающий удар	1			25.11	Практическая работа;
23.	Технические действия игры баскетбол. Стойка баскетболиста. Ведение мяча.	1			28.11	Практическая работа;
24.	Технические действия игры баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1			02.12	Практическая работа;
25.	Технические действия игры баскетбол. Броски мяча в кольцо.	1			05.12	Практическая работа;
26.	Технические действия игры баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	1			09.12	Практическая работа;
27.	Технические действия игры футбол. Остановка мяча	1			12.12	Практическая работа;
28.	Технические действия игры футбол. Удары по мячу	1			16.12	Практическая работа;
29.	Технические действия игры футбол. передачи мяча в движении и на месте	1			19.12	Практическая работа;
30.	Технические действия игры футбол. Учебная игра.	1			23.12	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			26.12	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1			13.01	Практическая работа;

33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	1			16.01	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах	1			20.01	Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			23.01	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			27.01	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			30.01	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2 км. Игры на лыжах.	1			03.02	Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км.	1			06.02	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение«плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1			10.02	Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1			13.02	Практическая работа;
42.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			17.02	Практическая работа;
43.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			20.02	Практическая работа;
44.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			24.02	Практическая работа;
45.	Акробатическая комбинация. упражнения акробатической комбинации	1			27.02	Практическая работа;

46.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			03.03	Практическая работа;
47.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			06.03	Практическая работа;

48.	Опорной прыжок. подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;;1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;;2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;;3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1			10.03	Практическая работа;
49.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			13.03	Практическая работа;
50.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			17.003	Практическая работа;
51.	Упражнения на гимнастической перекладине. упражнения на низкой гимнастической перекладине;;1 — подъём в упор с прыжка;;2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках;	1			20.03	Практическая работа;
52.	Танцевальные упражнения	1			03.04	Практическая работа;

53.	Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			07.04	Устный опрос;
54.	Плавательная подготовка	1			10.04	Устный опрос;
55.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			14.04	Практическая работа;
56.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета	1			17.04	Практическая работа;
57.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте	1			21.04	Практическая работа;
58.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. 4 — перешагивание через планку боком в движении	1			24.04	Практическая работа;

59.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания.5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;;выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	1			28.04	Практическая работа;
60.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			05.05	Практическая работа;
61.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			07.05	Практическая работа;

62.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			12.05	Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			15.05	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;;выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	1			16.05	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			19.05	Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО: . Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			22.05	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1			23.05	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1			26.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

Лист корректировки тематического плана

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279383

Владелец Байжигитов Айдар Владимирович

Действителен с 26.03.2025 по 26.03.2026