

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12 Краснооктябрьского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
учителей физической
культуры,
ОБЗР и технологии
Протокол № 1
от «28» августа 2025г.
Руководитель МО:
К.С. Набатов 

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
Е.В. Минкина

«29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
Н.В. Барышникова

«29» августа 2025г.

Приказ № 266 от 29.08.2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
на 2025/2026 учебный год**

Волгоград, 2025

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 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час 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 с места толчком двумя ногами, в длину с разбега.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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 на дальность. 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 длину 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.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

. 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 разнообразным 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.

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.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Модуль «Кроссовая подготовка».

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	10	https://resh.edu.ru
2.2	Кроссовая подготовка	26	1	16	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	23	4	12	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	32	0	18	https://resh.edu.ru

Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	модуль "Спорт"	33	0	33	https://www.gto.ru
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	92	

- **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	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	2	8	https://resh.edu.ru
2.2	Кроссовая подготовка	18	1	16	https://resh.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	18	5	12	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	2	18	https://resh.edu.ru

Итого по разделу	68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	10	58	

- **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- **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	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	resh.edu.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10	3	7	resh.edu.ru
1.2	Легкая атлетика	18	8	10	resh.edu.ru
1.3	Кроссовая подготовка	18	2	16	resh.edu.ru
1.4	Подвижные и спортивные игры	22	6	16	resh.edu.ru

Итого по разделу	68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	19	49	

- **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- **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	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	5	5	https://resh.edu.
2.2	Легкая атлетика	18	9	9	https://resh.edu.ru

2.3	Кроссовая подготовка	18	2	13	https://resh.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	6	14	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					16	16	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Что такое физическая культура.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Высокий старт. Встречная эстафета.	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Обучение навыкам в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Прыжки в длину с полного разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
8	Обучение технике метания малого мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Метание малого мяча с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Круговая эстафета 5х50м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1			https://resh.edu.ru

12	Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Закрепление навыков длительного бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
19	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Бег в равномерном индивидуальном темпе до 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
21	Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Строевые упражнения. Дыхательная и зрительная гимнастика Акробатика.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Кувырок вперед.	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	0	1			https://resh.edu.ru

29	Кувырок назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Кувырки вперед и назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Вис стоя и лежа.	1	0	1			https://resh.edu.ru
34	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Подтягивания в висе.	1	1	0			https://resh.edu.ru
36	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1	0	1			https://resh.edu.ru
37	Подтягивания в висе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	«Мост» из положения лежа.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1			https://resh.edu.ru
40	«Мост» из положения лежа. Контрольное упражнение	1	1	0			https://resh.edu.ru
41	Кувырки вперед и назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Физическое развитие и его измерение Стойка и перемещения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
43	Постановка рук для передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
44	Техника передачи двумя руками сверху.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Стойка и перемещения.	1	0	1			https://resh.edu.ru

46	Техника передачи двумя руками сверху.	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Постановка рук и ног для передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Передача двумя руками сверху над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
49	Передача двумя руками сверху над собой и в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Стойка и перемещения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Постановка рук для передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Техника передачи двумя руками снизу.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Стойка и перемещения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Техника передачи двумя руками снизу.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Постановка рук и ног для передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Передача двумя руками снизу над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Передача двумя руками снизу над собой и в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Занятия по укреплению здоровья Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Овладение элементарными умениями в ловле мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
60	Овладение элементарными умениями в передаче мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Остановка 2-я шагами без мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	Ловля и передача мяча.	1	0	0			https://resh.edu.ru

63	Передачи двумя руками от груди.	1	0	0			https://resh.edu.ru
64	Передачи двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru
65	Овладение элементарными умениями ведения мяча.	1	0	0			https://resh.edu.ru
66	Ведение мяча шагом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
67	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Ведение мяча шагом, бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
69	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
70	Передачи двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru
71	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
72	Ловля-передача мяча в движении в парах без ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
73	Ведение мяча шагом, бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
74	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
75	Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
76	Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
77	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
78	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
79	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

80	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
81	Закрепление навыков длительного бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
82	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
83	Бег в равномерном индивидуальном темпе до 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
84	Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
85	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
86	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . . Физическое развитие и его измерение	1	0	1			https://resh.edu.ru
88	Челночный бег.	1	0	1			https://resh.edu.ru
89	Обучение навыкам бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
90	Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
91	Обучение навыкам в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
92	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
93	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
94	Прыжки в длину с полного разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
95	Обучение технике метания малого мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
96	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru

97	Метание малого мяча с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru
98	Встречная эстафета.	1	0	1			https://resh.edu.ru
99	Круговая эстафета 5х50м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	94			

Поурочное планирование 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					26	26	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Знания о физической культуре. Обучение бегу с ускорением 20-30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
3	Обучение навыкам в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
4	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Прыжки в длину с полного разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
6	Обучение технике метания малого мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1			https://resh.edu.ru
8	Метание малого мяча с 3-х шагов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
9	Круговая эстафета 5x50м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Физическое развитие и его измерение Бег в равномерном темпе 2 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

11	Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Закрепление навыков длительного бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Бег в равномерном индивидуальном темпе до 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Строевые упражнения. Акробатика.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Кувырок вперед.	1	0	1			https://resh.edu.ru
21	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1			https://resh.edu.ru
22	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Кувырок назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
24	Кувырки вперед и назад.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Подтягивания в висе.	1	0	1			https://resh.edu.ru

28	Контрольное упражнение «Мост» из положения лежа.	1	1	0			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Индивидуальные комплексы утренней зарядки...Техника передачи двумя руками сверху.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Постановка рук и ног для передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Передача двумя руками сверху над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Контрольное упражнение: передача двумя руками сверху над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
33	Постановка рук и ног для передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
34	Техника передачи двумя руками снизу.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Передача двумя руками снизу над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Контрольное упражнение: передача двумя руками снизу над собой.	1	1	0			https://resh.edu.ru
37	Обучение технике нижней прямой подачи.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Техника удара по мячу при нижней прямой подаче.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача.	1	1	0			https://resh.edu.ru
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола Занятия по укреплению здоровья о. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru
41	Передачи двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Контрольное упражнение: передачи двумя руками от груди.	1	1	0			https://resh.edu.ru
43	Ведение мяча шагом, бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru

44	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1			https://resh.edu.ru
46	Ловля-передача мяча в движении в парах без ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Ловля-передача мяча в движении в парах при ведении шагом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Контрольное упражнение: остановка 2-я шагами после ведения.	1	1	0			https://resh.edu.ru
49	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	0	1			https://resh.edu.ru
50	Контрольное упражнение: ведение мяча с изменением направления.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки . Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег в равномерном темпе 2 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Закрепление навыков длительного бега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег в равномерном индивидуальном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Бег в равномерном индивидуальном темпе до 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Режим дня и	1	0	1			https://resh.edu.ru

	правила его составления и соблюдения. Обучение бегу с ускорением 20-30 м.						
61	Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
62	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
63	Контрольное упражнение Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
64	Прыжки в длину с места на результат.	1	0	1			https://resh.edu.ru
65	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	1	0			https://resh.edu.ru
66	Контрольное упражнение Метание малого мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Метание набивного мяча на результат.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Круговая эстафета 5x50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	12	56			

Поурочное планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					36	36	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Знания о физической культуре. Обучение бегу с ускорением 20-30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
3	Бег 60 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
6	Метание малого мяча с 3-х шагов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
7	Метание малого мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
8	Метание набивного мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru

9	Круговая эстафета 5x50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки История появления современного спорта. Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
11	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном индивидуальном темпе 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Бег в равномерном индивидуальном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики . Строевые упражнения. . Физическая культура у древних народов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Кувырок вперед из упора присев.	1	0	1			https://resh.edu.ru
21	Контрольное упражнение: кувырок вперед из упора присев.	1	1	0			https://resh.edu.ru
22	Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Контрольное упражнение: мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Кувырок назад из упора присев.	1	0	1			https://resh.edu.ru

25	Кувырок назад из упора присев.	1	0	1			https://resh.edu.ru
26	Контрольное упражнение: кувырок назад из упора присев.	1	1	0			https://resh.edu.ru
27	Вис стоя и лежа. Подтягивания в висе.	1	0	1			https://resh.edu.ru
28	Контрольное упражнение: подтягивания в висе.	1	1	0			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола . Виды физических упражнений. Стойка и перемещения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Постановка рук и ног для передачи мяча сверху двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Техника передачи двумя руками сверху.	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Передача двумя руками сверху над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Передача двумя руками сверху над собой и в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
34	Контрольное упражнение: передача двумя руками сверху над собой и в парах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
35	Постановка рук и ног для передачи мяча снизу двумя руками.	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Передача двумя руками снизу над собой.	1	0	1			https://resh.edu.ru
37	Контрольное упражнение: передача двумя руками снизу над собой и в парах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
38	Обучение технике нижней прямой подачи.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача.	1	1	0			https://resh.edu.ru
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола . Измерение пульса на занятиях физической культурой. Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru

41	Овладение элементарными умениями в передаче мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Передачи двумя руками от груди.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча.	1	1	0			https://resh.edu.ru
44	Ведение мяча шагом, бегом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
45	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
46	Ведение мяча с изменением скорости.	1	0	1			https://resh.edu.ru
47	Ловля-передача мяча в движении в парах при ведении шагом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Контрольное упражнение: остановка 2-я шагами после ведения.	1	1	0			https://resh.edu.ru
49	Контрольное упражнение: ведение мяча с изменением направления.	1	1	0			https://resh.edu.ru
50	Передача мяча в движении шагом.	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки История появления современного спорта. Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Бег в равномерном индивидуальном темпе 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
56	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

58	Бег в равномерном индивидуальном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики . Режим дня и правила его составления и соблюдения. Обучение бегу с ускорением 20-30 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Контрольное упражнение Бег 30 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
62	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
63	Контрольное упражнение Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
64	Прыжки в длину с места на результат.	1	0	1			https://resh.edu.ru
65	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Контрольное упражнение Метание малого мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Метание набивного мяча на результат.	1	0	1			https://resh.edu.ru
68	Круговая эстафета 5x50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20	48			

Поурочное планирование
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
					46	46	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики (9 ч). Бег с ускорением 30 м. Знания о физической культуре.	1	0	1			https://resh.edu.ru
2	Высокий старт. Встречная эстафета	1	0	1			https://resh.edu.ru
3	Бег 60 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
4	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
5	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
6	Прыжки в длину с места на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
7	Метание малого мяча с трех шагов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
8	Метание малого мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
9	Метание набивного мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки (9 ч). Бег в равномерном темпе 3 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

	Самостоятельная физическая подготовка.						
11	Бег в равномерном темпе 4 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
12	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
13	Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
14	Бег в равномерном индивидуальном темпе 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
15	Бег равномерном индивидуальном темпе 8 мин	1	0	1			https://resh.edu.ru
16	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
17	Бег в равномерном индивидуальном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
18	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики (10 ч). Строевые упражнения. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1			https://resh.edu.ru
20	Контрольное упражнение кувырок вперед из упора присев.	1	1	0			https://resh.edu.ru
21	Контрольное упражнение: подтягивания в висе.	1	1	0			https://resh.edu.ru
22	Повороты на месте и в движении.	1	0	1			https://resh.edu.ru
23	Контрольное упражнение: кувырки вперёд, назад.	1	1	0			https://resh.edu.ru
24	Стойка на лопатках.	1	0	1			https://resh.edu.ru
25	Контрольное упражнение: стойка на лопатках.	1	1	0			https://resh.edu.ru

26	«Мост» из положения лежа на спине.	1	0	1			https://resh.edu.ru
27	Контрольное упражнение: «Мост» из положения лежа на спине.	1	1	1			https://resh.edu.ru
28	Выполнение комбинации из разученных приемов.	1	0	1			https://resh.edu.ru
29	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола (11 ч). Стойка и перемещения. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении.	1	0	1			https://resh.edu.ru
30	Техника передачи двумя руками сверху.	1	0	1			https://resh.edu.ru
31	Передачи сверху партнеру с ловлей им мяча.	1	0	1			https://resh.edu.ru
32	Передача двумя руками сверху над собой и в парах.	1	0	1			https://resh.edu.ru
33	Контрольное упражнение: передача двумя руками сверху над собой и в парах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
34	Техника передачи двумя руками снизу.	1	0	1			https://resh.edu.ru
35	Выход под мяч.	1	0	1			https://resh.edu.ru
36	Контрольное упражнение: передача двумя руками снизу над собой и в парах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
37	Техника удара по мячу при нижней прямой подаче.	1	0	1			https://resh.edu.ru
38	Нижняя прямая подача.	1	0	1			https://resh.edu.ru
39	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача через сетку с 3-6 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола (11 ч). Стойки и передвижения игрока.	1	0	1			https://resh.edu.ru

41	Передачи двумя руками от груди.	1	0	1			https://resh.edu.ru
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	0	0			https://resh.edu.ru
43	Остановка 2-я шагами после ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
44	Контрольное упражнение: ведение мяча шагом, бегом.	1	1	0			https://resh.edu.ru
45	Ловля-передача мяча в движении в парах без ведения.	1	0	1			https://resh.edu.ru
46	Контрольное упражнение: ловля-передача мяча в движении в парах при ведении шагом.	1	1	0			https://resh.edu.ru
47	Остановка прыжком.	1	0	1			https://resh.edu.ru
48	Контрольное упражнение: ведение мяча с изменением направления.	1	1	0			https://resh.edu.ru
49	Варианты ловли и передачи мяча в движении в квадратах.	1	1	0			https://resh.edu.ru
50	Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	1	0	1			https://resh.edu.ru
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки (9 ч). Бег в равномерном темпе 4 мин. Закаливание организма.	1	0	1			https://resh.edu.ru
52	Бег в равномерном темпе 5 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
53	Преодоление препятствий.	1	0	1			https://resh.edu.ru
54	Бег в равномерном темпе 6 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
55	Бег в равномерном темпе 7 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru

56	Бег в равномерном индивидуальном темпе 8 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
57	Бег в равномерном индивидуальном темпе 9 мин.	1	0	1			https://resh.edu.ru
58	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
59	Бег в равномерном индивидуальном темпе 1000 м.	1	1	0			https://resh.edu.ru
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики (9 ч). Бег с ускорением 30-40 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
61	Высокий старт.	1	0	1			https://resh.edu.ru
62	Бег 60 метров на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
63	Прыжки в длину с полного разбега.	1	0	1			https://resh.edu.ru
64	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
65	Техника метания малого мяча на дальность с места.	1	0	1			https://resh.edu.ru
66	Метание малого мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
67	Метание набивного мяча на результат.	1	1	0			https://resh.edu.ru
68	Круговая эстафета 5x50 м.	1	0	1			https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	22	46			

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ:**

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/>

