

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Управление образования Брянской городской администрации

МБОУ СОШ № 11 г. Брянска

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 11

Семигулин А.Н.

**Приказ № 396 В
от 01.09.2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2556874)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г.Брянск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения

физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 физкультурминутки 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, с обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. 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 и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток 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, развитию 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, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, 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 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	В проц ессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Режим дня школьника				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1. 1	Гигиена человека				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.	Осанка				https://resh.edu.ru/subject/lesson/

2	человека				5566/start/168978/
1. 3	Утренняя зарядка и физкульт минутки в режиме дня школьника				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2. 1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2. 2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2. 3	Подвижные и спортивные игры	26			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2. 4	Кроссовая подготовка	14			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3. 1	Подготовка к выполнению норматив		В процессе урока		https://www.gto.ru/norms

	НЫХ требован ий комплекс а ГТО			
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.2	Индивидуальн ые комплексы	В процесс			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

	утренней зарядки	е урока			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
2.2	Легкая атлетика	14	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
2.4	Подвижные игры	26	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
2.5	Кроссовая подготовка	14	1		
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока			https://www.gto.ru/
Итого по разделу					

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	9		
--	----	---	--	--

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	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Физическая нагрузка	В процессе			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

		е урока			
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
2.2	Легкая атлетика	14	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
2.3	Подвижные и спортивные игры	26	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
2.4	Кроссовая подготовка.	14	1		

Итого по разделу		68		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока		https://www.gto.ru/
Итого по разделу				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9	

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельн ая физическая подготовка	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2	Профилактика предупреждени я травм и оказание первой помощи при их возникновении	В процесс е урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
1.2	Закаливание организма	В процессе урока			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2.2	Легкая атлетика	14	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
2.3	Подвижные и спортивные игры	26	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
2.4	Кроссовая подготовка	14	1		

Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	В процессе урока		https://www.gto.ru/	
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
2	Виды легкой атлетики. Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
3	Режим дня школьника. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
4	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3х10м.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
5	Бег в равномерном темпе.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
6	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	школьника. Разновидности ходьбы и бега.					
7	Бег с ускорением. Бег 30м.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
8	Прыжки.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
9	Смешанное передвижение (ходьба-бег).	1				https://resh.edu.ru/class/1/
10	Подвижные игры. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
11	Считалки для подвижных игр.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
12	Правила и игровые действия .	1				https://resh.edu.ru/class/1/
13	Подвижная игра «Вызов номеров»	1				https://resh.edu.ru/class/1/
14	Передача и ловля мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
15	Ловля и передача мяча двумя руками.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
16	Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1				https://resh.edu.ru/class/1/
17	Бросок мяча в	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	упрощенных условиях - одной рукой.					
18	Эстафеты с мячом.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
19	Гимнастика Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Осанка человека.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
20	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
21	Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор сидя сзади.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
22	Построение в шеренгу, в круг. Акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, упор сидя сзади.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
23	Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	на коленях.					
24	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Седы - на пятках, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине	1				https://resh.edu.ru/class/1/
25	Перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев	1				https://resh.edu.ru/class/1/
26	Перекаты в группировке. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
27	Стойка на лопатках.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
28	Стойка на лопатках. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Развитие координационных способностей.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
29	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.					
30	Повороты направо, налево. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
31	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
32	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
33	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1	-			https://resh.edu.ru/class/1/
34	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	мороза». Эстафеты					
35	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/class/1/
36	Подвижные игры с мячом. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/class/1/
37	Эстафеты с предметами	1				https://resh.edu.ru/class/1/
38	Подвижные игры с мячом. Освоение и правила выполнения норм ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
39	Подвижные игры с мячом.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
40	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1				https://resh.edu.ru/class/1/
41	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1				https://resh.edu.ru/class/1/
42	Освоение и правила выполнения норм ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

43	Подвижные игры со скакалками.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
44	Подвижные игры с преодолением препятствий.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
45	Подвижные игры с мячом.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
46	Подвижная игра «Передал-садись»	1				https://resh.edu.ru/class/1/
47	Встречные эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
48	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
49	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
50	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы. Прыжки через скакалку.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
51	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО. Встречные эстафеты.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

52	Игры с элементами баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
53	Игры с элементами баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
54	Игры с элементами баскетбола.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
55	Подвижная игра «Гонка мячей»	1				https://resh.edu.ru/class/1/
56	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1				https://resh.edu.ru/class/1/
57	Челночный бег 3*10. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО	1				https://resh.edu.ru/class/1/
58	Бег по пересечённой местности.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
59	Ходьба и бег. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО	1				https://resh.edu.ru/class/1/
60	Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
61	Метание мяча в цель. Освоение правил и техники выполнения норм ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

62	Прыжок в длину с места.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
63	Метание мяча в цель.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
64	Бег 30 метров	1				https://resh.edu.ru/class/1/
65	Смешанное передвижение.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
66	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
2	Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
3	Ходьба и бег. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
4	Прыжки. Техника и правила выполнения нормативов комплекса	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	ГТО.					
5	Прыжки. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
6	Метание мяча	1				https://resh.edu.ru/class/1/
7	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
9	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
10	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
11	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
12	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
13	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
14	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
15	Бег по пересеченной местности. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/

16	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
17	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
18	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
19	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
21	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
22	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
23	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
24	Висы. Техника и правила выполнения нормативов	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	комплекса ГТО.					
25	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
26	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
27	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
28	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
29	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
31	Опорный прыжок, лазание по канату. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
32	Опорный прыжок, лазание по канату. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
34	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
35	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
36	Подвижные игры. Техника и правила выполнения	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	нормативов комплекса ГТО.					
37	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
38	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
39	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
40	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
41	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
42	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
43	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
47	Подвижные игры на основе баскетбола Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО..	1				https://resh.edu.ru/class/1/
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/

49	Подвижные игры на основе баскетбола	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
50	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
54	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
55	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
56	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
57	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
58	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения комплекса нормативов	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	ГТО.					
59	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
60	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
61	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
62	Легкая атлетика. Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
63	Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
64	Ходьба и бег. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
65	Прыжки. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
66	Прыжки. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
67	Метание мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
68	Метание мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
2	Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
3	Ходьба и бег. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
4	Прыжки. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
5	Прыжки. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
6	Метание мяча	1				https://resh.edu.ru/class/1/
7	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/

8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
9	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
10	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
11	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
12	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
13	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
14	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
15	Бег по пересеченной местности. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
16	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	Подвижные игры.					
17	Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
18	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
19	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
21	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
22	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
23	Висы. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
24	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
25	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
26	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/

27	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
28	Опорный прыжок, лазание по канату	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
29	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
31	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
32	Опорный прыжок, лазание по канату. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
33	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
34	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
35	Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
36	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
37	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	ГТО.					
38	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
39	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
40	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
41	Подвижные игры. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
42	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
43	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
49	Подвижные игры на основе баскетбола. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
50	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника и	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	правила выполнения нормативов комплекса ГТО.					
51	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
53	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
54	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
56	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
57	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
58	Бег по пересеченной	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	местности					
59	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
60	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
61	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
62	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
63	Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
64	Ходьба и бег. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
65	Прыжки. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
66	Прыжки. Тестирование.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
67	Метание мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
68	Метание мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
2	Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
3	Ходьба и бег. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
4	Прыжки. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
5	Прыжки. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
6	Метание мяча	1				https://resh.edu.ru/class/1/
7	Метание мяча. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
8	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	местности					
9	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
10	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
11	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
12	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
13	Бег по пересеченной местности. Техника и правила выполнения комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
14	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
15	Бег по пересеченной местности. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
16	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
17	Подвижные игры.	1				https://resh.edu.ru/class/1/

18	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
19	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
20	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1				https://resh.edu.ru/class/1/
21	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
22	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
23	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
24	Висы. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
25	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
26	Висы	1				https://resh.edu.ru/class/1/
27	Опорный прыжок, лазание	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	по канату					
28	Опорный прыжок, лазание по канату. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
29	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
30	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
31	Опорный прыжок, лазание по канату	1				https://resh.edu.ru/class/1/
32	Опорный прыжок, лазание по канату. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
34	Подвижные игры Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО..	1				https://resh.edu.ru/class/1/
35	Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
36	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
37	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
38	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
39	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/

40	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
41	Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/class/1/
42	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
43	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
45	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
46	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
47	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
48	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
49	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
50	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
51	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника и правила выполнения нормативов комплекса	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	ГТО.					
52	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
54	Подвижные игры на основе баскетбола	1				https://resh.edu.ru/class/1/
55	Подвижные игры на основе баскетбола. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
56	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
57	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
58	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
59	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
60	Бег по пересеченной	1				https://resh.edu.ru/class/1/

	местности					
61	Бег по пересеченной местности	1				https://resh.edu.ru/class/1/
62	Легкая атлетика. Ходьба и бег	1				https://resh.edu.ru/class/1/
63	Ходьба и бег. Техника и правила выполнения нормативов комплекса ГТО.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
64	Ходьба и бег.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
65	Прыжки.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
66	Прыжки. Сдача контрольных нормативов.	1	1			https://resh.edu.ru/class/1/
67	Метание мяча.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
68	Метание мяча. Тестирование.	1				https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	9			

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

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная(10м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

