

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Ставропольского края
Администрация Шпаковского района Ставропольского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 4»
г. Михайловска**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ
№4

Бабенко А.В.

Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

Кочеткова Е.А.

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

Попова Н.Л.

Приказ № ____ от «29»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2650032)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Михайловск 2023-2024

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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- 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 в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать

причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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 поочередно 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. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения

массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Лыжная подготовка	0			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1		http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Физические качества	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	0			
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://resh.edu.ru/subject/9/https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего			
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	0			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://www.gto.ru/

Итого по разделу	14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
3	Чем отличается ходьба от бега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Физическое воспитание
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Физическое воспитание
9	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Физическое воспитание
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		Физическое воспитание
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Физическое воспитание
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Физическое воспитание
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Физическое воспитание

15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Физическое воспитание
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
18	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Физическое воспитание
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Физическое воспитание
20	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		Физическое воспитание
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Физическое воспитание
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Физическое воспитание
23	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
25	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Физическое воспитание
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		Физическое воспитание
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		Физическое воспитание
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Физическое воспитание
29	Гимнастические упражнения с мячом	1		Физическое воспитание
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
31	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Физическое воспитание
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Физическое воспитание
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Физическое воспитание
35	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Физическое воспитание
36	Считалки для подвижных игр	1		Физическое воспитание
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Физическое воспитание

38	Обучение способам организации игровых площадок	1		Физическое воспитание
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Физическое воспитание, экологическое
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Физическое воспитание, экологическое
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Физическое, познавательное воспитание
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Физическое, познавательное воспитание
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Физическое, познавательное воспитание
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Физическое воспитание
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Физическое воспитание
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Физическое воспитание, экологическое
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Физическое воспитание, экологическое
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое, гражданское воспитание
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1		Физическое воспитание
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Физическое воспитание
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Физическое воспитание
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Физическое, гражданское, экологическое воспитание
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры. Промежуточная аттестация.	1		Физическое, познавательное воспитание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Физическое, познавательное воспитание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Физические качества	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Физическое развитие	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Сложно координированные беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Сложно координированные беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Физическое, познавательное воспитание
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Физическое, познавательное воспитание
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Физическое, познавательное,

				патриотическое воспитание
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
19	Закаливание организма	1		Физическое воспитание
20	Строевые упражнения и команды	1		Физическое воспитание
21	Строевые упражнения и команды	1		Физическое воспитание
22	Прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
23	Прыжковые упражнения	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
24	Составление комплекса утренней зарядки	1		Физическое воспитание
25	Гимнастическая разминка	1		Физическое воспитание
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
28	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		Физическое воспитание
29	Утренняя зарядка	1		Физическое воспитание
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Физическое воспитание
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Физическое воспитание
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Физическое воспитание
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные гимнастические движения	1		Физическое воспитание
35	Танцевальные гимнастические движения	1		Физическое воспитание
36	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Физическое воспитание
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр Игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
38	Игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Физическое воспитание
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Физическое воспитание

41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Физическое воспитание
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Физическое воспитание
43	Прием «волна» в баскетболе	1		Физическое воспитание
44	Прием «волна» в баскетболе	1		Физическое воспитание
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Физическое воспитание
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Физическое воспитание
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Физическое воспитание
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Физическое воспитание
49	Футбольный бильярд	1		Физическое воспитание
50	Футбольный бильярд	1		Физическое воспитание
51	Бросок ногой	1		Физическое воспитание
52	Бросок ногой	1		Физическое воспитание
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое воспитание
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Физическое воспитание
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1		Физическое воспитание
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Физическое, патриотическое воспитание
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		Физическое воспитание

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Промежуточная аттестация.	1		Физическое воспитание
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Физическое воспитание
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Физическое воспитание
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Дозировка физических нагрузок	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Физическая культура у древних народов Дозировка физических нагрузок	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
10	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
11	Прыжок в длину с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
12	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
13	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
14	Челночный бег	1		Физическое, познавательное, патриотическое

				воспитание
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Физическое воспитание
16	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
17	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
18	Броски набивного мяча	1		Физическое воспитание
19	Виды физических упражнений	1		Физическое воспитание
20	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое воспитание
21	Закаливание организма под душем	1		Физическое воспитание
22	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Физическое воспитание
23	Строевые команды и упражнения	1		Физическое воспитание
24	Строевые команды и упражнения	1		Физическое воспитание
25	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
26	Передвижения и лазанье по гимнастической скамейке	1		Физическое воспитание
27	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		Физическое воспитание
28	Передвижения, лазанье по гимнастической стенке	1		Физическое воспитание
29	Прыжки через скакалку	1		Физическое воспитание
30	Прыжки через скакалку	1		Физическое воспитание
31	Ритмическая гимнастика	1		Физическое воспитание
32	Ритмическая гимнастика	1		Физическое воспитание
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Физическое воспитание
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Физическое воспитание

38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Физическое воспитание
39	Спортивная игра баскетбол	1		Физическое воспитание
40	Спортивная игра баскетбол	1		Физическое воспитание
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Физическое воспитание
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Физическое воспитание
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Физическое воспитание
45	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		Физическое воспитание
46	Спортивная игра волейбол, пионербол	1		Физическое воспитание
47	Спортивная игра волейбол	1		Физическое воспитание
48	Спортивная игра волейбол	1		Физическое воспитание
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Физическое воспитание
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
51	Спортивная игра футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
52	Спортивная игра футбол	1		Физическое воспитание
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		Физическое воспитание
54	Подвижные игры с приемами футбола	1		Физическое воспитание
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		Физическое воспитание
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Физическое воспитание

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

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения (факт)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Физическое, познавательное воспитание
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Физическое, познавательное воспитание
3	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
4	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
5	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
6	Беговые упражнения	1		Физическое, познавательное воспитание
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Физическое, познавательное воспитание
8	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
9	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
10	Метание малого мяча на дальность	1		Физическое, познавательное воспитание
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое, познавательное, патриотическое воспитание
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое, познавательное воспитание
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Физическое воспитание
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Физическое воспитание
17	Из истории развития физической культуры в России	1		Физическое воспитание
18	Предупреждение травм на занятиях гимнастикой Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Физическое воспитание

19	Акробатическая комбинация	1		Физическое воспитание
20	Акробатическая комбинация	1		Физическое воспитание
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Физическое воспитание
22	Закаливание организма	1		Физическое воспитание
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Физическое воспитание
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Физическое, патриотическое воспитание
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Физическое, патриотическое воспитание
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Физическое, патриотическое воспитание
27	Обучение опорному прыжку	1		Физическое, патриотическое воспитание
28	Обучение опорному прыжку	1		Физическое воспитание
29	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Физическое воспитание
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
31	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
32	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Физическое воспитание
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Физическое воспитание
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Физическое воспитание
35	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Физическое воспитание
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Физическое воспитание
37	Из истории развития национальных видов спорта	1		Физическое воспитание
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Физическое воспитание
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Физическое воспитание
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Физическое воспитание
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением	1		Физическое воспитание

	футбольного мяча»			
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Физическое воспитание
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Физическое воспитание
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Физическое воспитание
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Физическое воспитание
46	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
47	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
48	Упражнения из игры волейбол	1		Физическое воспитание
49	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
50	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
51	Упражнения из игры баскетбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
52	Упражнения из игры футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
53	Упражнения из игры футбол	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
59	Самостоятельная физическая подготовка	1		Физическое воспитание, патриотическое,

				гражданское, познавательное
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Промежуточная аттестация.	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Физическое воспитание, патриотическое, гражданское, познавательное
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты,

регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib) сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf) – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.

29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-

теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
37. <http://www.worldance.ru/> - TheWorldOfDance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

