

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Администрация муниципального образования Ярцевский район Смоленской области

МБОУЯСШ № 4

РАССМОТРЕНО

МС

от 30.08.2024 г.

Протокол №1

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

от 30.08.2024 г.

Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУЯСШ №4

от 30.08.2024 г. №169



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2232543)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Ярцево 2024 - 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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 **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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 1 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения (теория)	1			04.09	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения (теория)	1			05.09	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры (теория)	1			11.09	
4	Осанка человека. Упражнения для осанки Правила поведения на уроках физической культуры (теория)	1			12.09	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (теория)	1			18.09	
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики (теория)	1			19.09	
7	Исходные положения в физических упражнениях Учимся гимнастическим упражнениям	1			25.09	
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			26.09	
9	Акробатические упражнения, основные техники	1			02.10	

10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			03.10	
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			09.10	
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			10.10	
13	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой	1			16.10	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			17.10	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			23.10	
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			24.10	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			06.11	
18	Разучивание прыжков в группировке Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			07.11	
19	Чем отличается ходьба от бега (теория)	1			1.11	
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.11	
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			20.11	
22	Строевые упражнения с лыжами в руках (теория)	1			21.11	
23	Строевые упражнения с лыжами в руках (теория)	1			27.11	

24	Упражнения в передвижении на лыжах (теория)	1			28.11	
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах (теория)	1			04.12	
26	Техника ступающего шага во время передвижения (теория)	1			05.12	
27	Техника ступающего шага во время передвижения (теория)	1			11.12	
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (теория)	1			12.12	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (теория)	1			18.12	
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации (теория)	1			19.12	
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации (теория)	1			25.12	
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			26.12	
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			09.01	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			15.01	
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16.01	

36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			22.01	
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			23.01	
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			29.01	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			30.01	
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			05.02	
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			06.02	
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			12.02	
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			13.02	
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			26.02	
45	Считалки для подвижных игр	1			27.02	
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			05.03	
47	Обучение способам организации игровых площадок	1			06.03	
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			12.03	

49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.03	
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			19.03	
51	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1			20.03	
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			02.04	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			03.04	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			09.04	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы (теория)	1			10.04	
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (теория)	1			10.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			16.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			17.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. (теория)	1			23.04	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			24.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подготовка к промежуточной аттестации	1			30.04	
62	Промежуточная аттестация.	1	1		07.05	
63	Анализ промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			21.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 Б КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения (теория)	1			03.09	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения (теория)	1			05.09	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры (теория)	1			10.09	
4	Осанка человека. Упражнения для осанки Правила поведения на уроках физической культуры (теория)	1			12.09	
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (теория)	1			17.09	
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики (теория)	1			19.09	
7	Исходные положения в физических упражнениях Учимся гимнастическим упражнениям	1			24.09	

8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			26.09	
9	Акробатические упражнения, основные техники	1			01.10	
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			03.10	
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			08.10	
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			10.10	
13	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой	1			15.10	
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			17.10	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			22.10	
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			24.10	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			05.11	
18	Разучивание прыжков в группировке Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			07.11	
19	Чем отличается ходьба от бега (теория)	1			12.11	
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			14.11	
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			19.11	

22	Строевые упражнения с лыжами в руках (теория)	1			21.11	
23	Строевые упражнения с лыжами в руках (теория)	1			26.11	
24	Упражнения в передвижении на лыжах (теория)	1			28.11	
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах (теория)	1			03.12	
26	Техника ступающего шага во время передвижения (теория)	1			05.12	
27	Техника ступающего шага во время передвижения (теория)	1			10.12	
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (теория)	1			12.12	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (теория)	1			17.12	
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации (теория)	1			19.12	
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации (теория)	1			24.12	
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			26.12	
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			09.01	
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			14.01	

35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			16.01	
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			21.01	
37	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			23.01	
38	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			28.01	
39	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			30.01	
40	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			04.02	
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			06.02	
42	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			11.02	
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			13.02	
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			25.02	
45	Считалки для подвижных игр	1			27.02	
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			04.03	
47	Обучение способам организации игровых площадок	1			06.03	

48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			11.03	
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			13.03	
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			18.03	
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			20.03	
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			01.04	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			03.04	
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			08.04	
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы (теория)	1			10.04	
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (теория)	1			15.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			17.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			22.04	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. (теория)	1			24.04	

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			29.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подготовка к промежуточной аттестации	1			30.04	
62	Промежуточная аттестация.	1	1		06.05	
63	Анализ промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			14.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода

1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	1	0	

<b>Поурочное планирование физическая культура 3 КЛАСС</b>				
№ п/п	Тема урока	Конт. работы	Дата изучения	
1	Физическая культура у древних народов		04.09	
2	История появления современного спорта		06.09	
3	Виды физических упражнений		11.09	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой		13.09	
5	Дозировка физических нагрузок		18.09	

6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств		20.09
7	Закаливание организма под душем		25.09
8	Дыхательная и зрительная гимнастика		27.09
9	Строевые команды и упражнения		28.09
10	Строевые команды и упражнения		02.10
11	Строевые команды и рисунок		04.10
12	Строевые команды и рисунок		09.10
13	Передвижения по гимнастической скамейке		16.10
14	Передвижения по гимнастической скамейке		18.10
15	Передвижения по гимнастической стенке		23.10
16	Передвижения по гимнастической стенке		25.10
17	Прыжки через скакалку		06.11
18	Прыжки через скакалку		08.11
19	Ритмическая гимнастика		13.11
20	Ритмическая гимнастика		15.11
21	Танцевальные упражнения из танца галоп		20.11
22	Танцевальные упражнения из танца галоп		22.11
23	Танцевальные упражнения из танца полька		27.11
24	Танцевальные упражнения из танца полька		29.11
25	Прыжок в длину с разбега		04.12
26	Прыжок в длину с разбега		06.12
27	Броски набивного мяча		11.12
28	Броски набивного мяча		13.12
29	Челночный бег		18.12
30	Челночный бег		20.12
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию		25.12
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию		27.12
33	Беговые упражнения с координационной сложностью		10.01
34	Беговые упражнения с координационной сложностью		15.01
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (теория)		17.01

36	Повороты на лыжах способом переступания на месте, в движении (теория)		22.01
37	Повороты на лыжах способом переступания ( теория)		24.01
38	Правила поведения в бассейне (теория)		29.01
39	Разучивание специальных плавательных упражнений (теория)		31.01
40	Разучивание специальных плавательных упражнений (теория)		05.02
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		07.02
42	Спортивная игра баскетбол		12.02
43	Спортивная игра баскетбол		14.02
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		19.02
45	Подвижные игры с приемами баскетбола		21.02
46	Подвижные игры с приемами баскетбола		26.02
47	Спортивная игра волейбол		28.02
48	Спортивная игра волейбол		05.03
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		07.03
50	Спортивная игра футбол		12.03
51	Спортивная игра футбол		14.03
52	Подвижные игры с приемами футбола		19.03
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени		11.03
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО		02.04
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		04.04
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		09.04
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		11.04
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		16.04
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		18.04

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		23.04
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		25.04
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		07.05
63	Подготовка к промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		07.05
64	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>14.05</b>
65	Анализ промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		16.05
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		21.05
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		23.05
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени		26.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		1	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			2.09.24	Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			5.09.24	Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			9.09.24	Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
4	Правила дыхания в воде при плавании	1			12.09.24	Поле для свободного ввода <sup>1</sup>
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1			16.09.24	Поле для свободного ввода <sup>1</sup>

6	Виды спортивных стилей плавания	1			19.09.24	Поле для свободного ввода1
7	Техника спортивных стилей плавания	1			23.09.24	Поле для свободного ввода1
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1			26.09.24	Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения танцевальных движений	1			30.09.24	Поле для свободного ввода1
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			3.10.24	Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			7.10.24	Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			10.10.24	Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			14.10.24	Поле для свободного ввода1

14	Строевые команды: построения, перестроения	1			17.10.24	Поле для свободного ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			21.10.24	Поле для свободного ввода1
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			24.10.24	Поле для свободного ввода1
2 четверть						
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			7.11.24	Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			11.11.24	Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			14.11.24	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			18.11.24	Поле для свободного ввода1

21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			21.11.24	Поле для свободного ввода1
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			25.11.24	Поле для свободного ввода1
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			28.11.24	Поле для свободного ввода1
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			2.12.25	Поле для свободного ввода1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			5.12.25	Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1			9.12.25	Поле для свободного ввода1

	развития подвижности плечевого сустава					
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			12.12.25	Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			16.12.25	Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			19.12.25	Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			23.12.25	Поле для свободного ввода1

31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1			26.12.25	Поле для свободного ввода1
3 четверть						
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			9.01.25	Поле для свободного ввода1
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			13.01.25	Поле для свободного ввода1
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			16.01.25	Поле для свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			20.01.25	Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			23.01.25	Поле для свободного ввода1
37	Игры с выталкиванием	1			27.01.25	Поле для свободного ввода1

38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			30.01.25	Поле для свободного ввода1
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			3.02.25	Поле для свободного ввода1
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			6.02.25	Поле для свободного ввода1
41	Игры на устойчивость	1			10.02.25	Поле для свободного ввода1
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			13.02.25	Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			17.02.25	Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			20.02.25	Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			24.02.25	Поле для свободного ввода1
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			27.02.25	Поле для свободного ввода1

47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			3.03.25	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			6.03.25	Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			10.03.25	Поле для свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			13.03.25	Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			17.03.25	Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			20.03.25	Поле для свободного ввода1
4 четверть						
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1			31.03.25	Поле для свободного ввода1

54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1			3.04.25	Поле для свободного ввода1
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			7.04.25	Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			10.04.25	Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			14.04.25	Поле для свободного ввода1
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1			17.04.25	Поле для свободного ввода1
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1			21.04.25	Поле для свободного ввода1
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1			24.04.25	Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			28.04.25	Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			5.05.25	Поле для свободного ввода1

63	Промежуточная аттестация	1			5.05.25	Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			12.05.25	Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			15.05.25	Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация группового показательного выступления	1			19.05.25	Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость	1			19.05.25	Поле для свободного ввода1
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1			22.05.25	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 А КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	5			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 А КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			09.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			16.09	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			19.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			23.09	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			26.09	
9	Закаливание организма	1			30.09	

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			03.10	
11	Акробатическая комбинация	1			07.10	
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			10.10	
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			14.10	
14	Обучение опорному прыжку	1			17.10	
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			21.10	
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			24.10	
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			07.11	
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			11.11	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			14.11	
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			18.11	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			21.11	
22	Беговые упражнения	1			25.11	
23	Метание малого мяча на дальность	1			28.11	
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			02.12	

25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12	
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			09.12	
27	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			12.12	
28	Подводящие упражнения	1			16.12	
29	Упражнения с плавательной доской	1			19.12	
30	Упражнения в скольжении на груди	1			23.12	
31	Упражнения в плавании способом кроль	1			26.12	
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.01	
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			13.01	
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.01	
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			20.01	
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			23.01	
37	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			27.01	
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			30.01	
39	Упражнения из игры волейбол	1			03.02	

40	Упражнения из игры волейбол	1			06.02	
41	Упражнения из игры баскетбол	1			10.02	
42	Упражнения из игры баскетбол	1			13.02	
43	Упражнения из игры футбол	1			17.02	
44	Упражнения из игры футбол	1			20.02	
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			24.02	
46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			27.02	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			03.03	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			10.03	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			13.03	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			17.03	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			20.03	

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
53	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			31.03	
54	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			04.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подготовка к промежуточной аттестации	1			07.04	
56	Промежуточная аттестация	1	1		10.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.04	
58	Анализ промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			17.04	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	5			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			03.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			05.09	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			10.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			12.09	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			17.09	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			19.09	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			24.09	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			26.09	
9	Закаливание организма	1			01.10	

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			03.10	
11	Акробатическая комбинация	1			08.10	
12	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			10.10	
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			15.10	
14	Обучение опорному прыжку	1			17.10	
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1			22.10	
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			05.11	
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			07.11	
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			12.11	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			14.11	
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			19.11	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			21.11	
22	Беговые упражнения	1			26.11	
23	Метание малого мяча на дальность	1			28.11	
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			03.12	

25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			05.12	
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			10.12	
27	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			12.12	
28	Подводящие упражнения	1			17.12	
29	Упражнения с плавательной доской	1			19.12	
30	Упражнения в скольжении на груди	1			24.12	
31	Упражнения в плавании способом кроль	1			26.12	
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.01	
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			14.01	
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.01	
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			21.01	
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			23.01	
37	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			28.01	
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			30.01	
39	Упражнения из игры волейбол	1			04.02	

40	Упражнения из игры волейбол	1			06.02	
41	Упражнения из игры баскетбол	1			11.02	
42	Упражнения из игры баскетбол	1			13.02	
43	Упражнения из игры футбол	1			18.02	
44	Упражнения из игры футбол	1			20.02	
45	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			25.02	
46	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			27.02	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			04.03	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			06.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			11.03	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			13.03	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			18.03	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			20.03	

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
53	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			01.04	
54	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			03.04	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			08.04	
56	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Подготовка к промежуточной аттестации	1			10.04	
57	Промежуточная аттестация	1	1		15.04	
58	. Подвижные игры Анализ промежуточной аттестации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.04	

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			15.05	

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**