

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»

413800, Россия, Саратовская область, ул. Рабочая, 21а, г. Балаково, ИНН 6439036438 КПП
643901001.
Тел.: (8 845 3) 46-85-61

СОГЛАСОВАНО
на заседании
методического совета
протокол № 8
от 31.08.2023

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №4
г. Балаково Саратовской области
Е. Е. Шутова
Приказ № 219 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по Физической культуре
для обучающихся 1-4 классов
на 2023 -2027 учебные годы

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Физическое совершенствование

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. 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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча 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. 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.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

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

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.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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;
- 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);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		4		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Прикладно-ориентированная физическая культура	18		18	www.gto.ru
Итого по разделу		66		66	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		66	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2-4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4		4	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		4		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.4	Прикладно-ориентированная физическая культура	18		18	www.gto.ru
Итого по разделу		64		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды и формы контроля	Дата проведения		Корректировка
				А	Б	
Раздел. Знания о физической культуре 1ч						
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	Практическая работа			
Раздел. Легкая атлетика 9ч						
2	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Практическая работа			
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Практическая работа			
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая работа			
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая работа			
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Практическая работа			
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Практическая работа			
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Практическая работа			
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа			
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа			
Раздел. Подвижные и спортивные игры 6ч						
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Практическая работа			
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Практическая работа			
13	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Практическая работа			
14	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Практическая работа			
15	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Практическая работа			
16	Эстафеты с элементами подвижных игр	1	Практическая работа			
Раздел. Знание о физической культуре 1ч						
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Практическая работа			
Раздел. Гимнастика с основами акробатики 10ч						
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Практическая работа			
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1	Практическая работа			
20	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Практическая работа			
21	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Практическая работа			
22	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Практическая работа			

			работа			
23	Сгибание рук в положении упор лежа	1	Практическая работа			
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Практическая работа			
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	Практическая работа			
26	Акробатические упражнения, основные техники	1	Практическая работа			
27	Акробатические упражнения, основные техники	1	Практическая работа			
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 6ч						
28	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Практическая работа			
29	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Практическая работа			
30	Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Практическая работа			
31	Бег на 10м и 30м на время. Подвижные игры	1	Практическая работа			
32	Смешанное передвижение 1000м. Подвижные игры	1	Практическая работа			
33	Смешанное передвижение 1000м. Подвижные игры	1	Практическая работа			
Раздел. Знание о физической культуре 1ч						
34	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Практическая работа			
Раздел. Подвижные и спортивные игры 10ч						
35	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Практическая работа			
36	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Практическая работа			
37	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Практическая работа			
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Практическая работа			
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Практическая работа			
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Практическая работа			
41	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Практическая работа			
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Практическая работа			
43	Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»	1	Практическая работа			
44	Разучивание подвижной игры «Вызов номеров»	1	Практическая работа			
Раздел. Знание о физической культуре 1ч						
45	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Практическая работа			
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 12ч						
46	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическая			

			работа			
47	Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Практическая работа			
48	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа			
49	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа			
50	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическая работа			
51	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Практическая работа			
52	6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Практическая работа			
53	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая работа			
54	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая работа			
55	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая работа			
56	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическая работа			
57	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Практическая работа			
Раздел. Легкая атлетика 9ч						
58	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Практическая работа			
59	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Практическая работа			
60	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Практическая работа			
61	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Практическая работа			
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая работа			
63	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Практическая работа			
64	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Практическая работа			
65	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Практическая работа			
66	Обучение равномерному бегу с преодолением препятствий	1	Практическая работа			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды и формы контроля	Дата проведения	Корректировка
Раздел. Знания о физической культуре 1ч					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	Практическая работа	07.09	
Раздел. Легкая атлетика 9ч					
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зачет.	1	Практическая работа	08.09	
3	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Практическая работа	14.09	
4	Зачет бег с поворотами и изменением направлений	1	Практическая работа	15.09	
5	Сложно координированные беговые упражнения	1	Практическая работа	21.09	
6	Зачет по сложно координированные беговые упражнения	1	Практическая работа	22.09	
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Практическая работа	28.09	
8	Зачет броски мяча в неподвижную мишень	1	Практическая работа	29.09	
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа	05.10	
10	Зачет по правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа	06.10	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 6ч					
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Практическая работа	12.10	
12	Игры с приемами баскетбола	1	Практическая работа	13.10	
13	Игры с приемами баскетбола	1	Практическая работа	19.10	
14	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Практическая работа	20.10	
15	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Практическая работа	09.11	
16	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Практическая работа	10.11	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч					
17	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	Практическая работа	16.11	
Раздел. Гимнастика с основами акробатики 10ч					
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Практическая работа	17.11	
19	Обучение строевые упражнения и команды	1	Практическая работа	23.11	
20	Зачет по строевые упражнения и команды	1	Практическая работа	24.11	
21	Прыжковые упражнения	1	Практическая работа	30.11	
22	Зачет по прыжковым упражнения	1	Практическая работа	01.12	
23	Гимнастическая разминка	1	Практическая работа	07.12	
24	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Практическая работа	08.12	

25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Практическая работа	14.12	
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Практическая работа	15.12	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Практическая работа	21.12	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 6ч					
28	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Практическая работа	22.12	
29	Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	28.12	
30	Бег на 60м. Эстафеты	1	Практическая работа	11.01	
31	Смешанное передвижение 1000м	1	Практическая работа	12.01	
32	Смешанное передвижение 1000м	1	Практическая работа	18.01	
33	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Практическая работа	19.01	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч					
34	Физическое развитие. Физические качества	1	Практическая работа	25.01	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 12ч					
35	Прием «волна» в баскетболе	1	Практическая работа	26.01	
36	Прием «волна» в баскетболе	1	Практическая работа	01.02	
37	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Практическая работа	02.02	
38	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Практическая работа	08.02	
39	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Практическая работа	09.02	
40	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Практическая работа	15.02	
41	Футбольный бильярд	1	Практическая работа	16.02	
42	Футбольный бильярд	1	Практическая работа	22.02	
43	Бросок ногой	1	Практическая работа	23.02	
44	Бросок ногой	1	Практическая работа	29.02	
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Практическая работа	01.03	
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Практическая работа	07.03	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч					
47	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	Практическая работа	08.03	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 12ч					
48	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическая работа	14.03	
49	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическая работа	15.03	
50	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	Практическая работа	21.03	

	90см. Эстафеты		работа		
51	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическая работа	22.03	
52	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	04.04	
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	05.04	
54	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая работа	11.04	
55	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая работа	12.04	
56	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Практическая работа	18.04	
57	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическая работа	19.04	
58	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	25.04	
59	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	26.04	
Раздел. Легкая атлетика 9ч					
60	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Практическая работа	03.05	
61	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Практическая работа	10.05	
62	Сложно координированные беговые упражнения	1	Практическая работа	16.05	
63	Сложно координированные беговые упражнения	1	Практическая работа	17.05	
64	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Практическая работа	23.05	
65	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Практическая работа	24.05	
66	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Практическая работа	30.05	
67	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Практическая работа		
68	Развитие ловкости координации движения	1	Практическая работа		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количе ство часов	Виды и формы контроля	Дата проведения			Корре ктиро вка
				А	Б	В	
Раздел. Знания о физической культуре 1ч							
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	Практическая работа	06.09	04.09	04.09	
Раздел. Легкая атлетика 9ч							
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа	08.09	05.09	07.09	
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа	13.09	11.09	11.09	
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа	15.09	12.09	14.09	
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Практическая работа	20.09	18.09	18.09	
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Практическая работа	22.09	19.09	21.09	
7	Челночный бег	1	Практическая работа	27.09	25.09	25.09	
8	Челночный бег	1	Практическая работа	29.09	26.09	28.09	
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа	04.10	02.10	02.10	
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Практическая работа	06.10	03.10	05.10	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 6ч							
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Практическая работа	11.10	09.10	09.10	
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Практическая работа	13.10	10.10	12.10	
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Практическая работа	18.10	16.10	16.10	
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Практическая работа	20.10	17.10	19.10	
15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Практическая работа	25.10	23.10	23.10	
16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Практическая работа	08.11	24.10	09.11	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
17	Виды физических упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики	1	Практическая работа	10.11	07.11	13.11	
Раздел. Гимнастика с основами акробатики 10ч							
18	Упражнения на развитии гибкости	1	Практическая работа	15.11	13.11	16.11	
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Практическая работа	17.11	14.11	20.11	
20	Строевые команды и упражнения	1	Практическая работа	22.11	20.11	23.11	
21	Зачет по строевые команды и упражнения	1	Практическая работа	24.11	21.11	27.11	
22	Лазанье по канату	1	Практическая работа	29.11	27.11	30.11	

23	Лазанье по канату	1	Практическая работа	01.12	28.11	04.12	
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	Практическая работа	06.12	04.12	07.12	
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	Практическая работа	08.12	05.12	11.12	
26	Прыжки через скакалку	1	Практическая работа	13.12	11.12	14.12	
27	Прыжки через скакалку	1	Практическая работа	15.12	12.12	18.12	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 6ч							
28	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Практическая работа	20.12	18.12	21.12	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	22.12	19.12	25.12	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	27.12	25.12	28.12	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическая работа	10.01	26.12	11.01	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Практическая работа	12.01	09.01	15.01	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическая работа	17.01	15.01	18.01	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
34	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок.	1	Практическая работа	19.01	16.01	22.01	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 12ч							
35	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Практическая работа	24.01	22.01	25.01	
36	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Практическая работа	26.01	23.01	29.01	
37	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Практическая работа	31.01	29.01	01.02	
38	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Практическая работа	02.02	30.01	05.02	
39	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Практическая работа	07.02	05.02	08.02	
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Практическая работа	09.02	06.02	12.02	
41	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Практическая работа	14.02	12.02	15.02	
42	Подвижные игры с приемами футбола	1	Практическая работа	16.02	13.02	19.02	
43	Подвижные игры с приемами футбола	1	Практическая работа	21.02	19.02	22.02	
44	Подвижные игры с приемами футбола	1	Практическая работа	28.02	20.02	26.02	
45	Подвижная игра «Пустое место»	1	Практическая работа	01.03	26.02	29.02	
46	Подвижная игра «Пустое место»	1	Практическая работа	06.03	27.02	04.03	

Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
47	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	Практическая работа	13.03	04.03	07.03	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 12ч							
48	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическая работа	15.03	05.03	11.03	
49	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическая работа	20.03	11.03	14.03	
50	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическая работа	22.03	12.03	18.03	
51	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическая работа	03.04	18.03	21.03	
52	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	05.04	19.03	01.04	
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	10.04	01.04	04.04	
54	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	12.04	02.04	08.04	
55	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	17.04	08.04	11.04	
56	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая работа	19.04	09.04	15.04	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическая работа	24.04	15.04	18.04	
58	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическая работа	03.05	16.04	22.04	
59	Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическая работа	08.05	22.04	25.04	
Раздел. Легкая атлетика 9ч							
60	Броски набивного мяча	1	Практическая работа	10.05	23.04	29.04	
61	Броски набивного мяча	1	Практическая работа	15.05	29.04	06.05	
62	Челночный бег	1	Практическая работа	17.05	30.04	13.05	
63	Челночный бег	1	Практическая работа	22.05	06.05	16.05	
64	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа	24.05	07.05	20.05	
65	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа	29.05	13.05	23.05	
66	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Практическая работа		14.05	27.05	
67	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Практическая работа		20.05	30.05	
68	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Практическая работа		21.05		
69	Метание мяча на дальность	1	Практическая работа		27.05		

70	Развитие выносливости бег на средние дистанции	1	Практическая работа		28.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ							

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды и формы контроля	Дата проведения			Корректировка
Раздел. Знания о физической культуре 1ч				А	Б	В	
1	История развития физической культуры в России и национальных видов спорта.	1	Практическая работа	05.09	04.09	04.09	
Раздел. Легкая атлетика 9ч							
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Практическая работа	07.09	05.09	06.09	
3	Беговые упражнения	1	Практическая работа	12.09	11.09	11.09	
4	Беговые упражнения	1	Практическая работа	14.09	12.09	13.09	
5	Высокий старт. Бег на короткие дистанции 30м	1	Практическая работа	19.09	18.09	18.09	
6	Высокий старт. Бег на короткие дистанции 60м	1	Практическая работа	21.09	19.09	20.09	
7	Равномерный бег 1000м	1	Практическая работа	26.09	25.09	25.09	
8	Равномерный бег 1000м	1	Практическая работа	28.09	26.09	27.09	
9	Метание малого мяча на дальность	1	Практическая работа	03.10	02.10	02.10	
10	Метание малого мяча на дальность	1	Практическая работа	05.10	03.10	04.10	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 6ч							
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Практическая работа	10.10	09.10	09.10	
12	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Практическая работа	12.10	10.10	11.10	
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Практическая работа	17.10	16.10	16.10	
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Практическая работа	19.10	17.10	18.10	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Практическая работа	24.10	23.10	23.10	
16	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	Практическая работа	07.11	24.10	25.10	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
17	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	Практическая работа	09.11	07.11	08.11	
Раздел. Гимнастика с основами акробатики 10ч							
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Практическая работа	14.11	13.11	13.11	
19	Строевые упражнения на месте и в движении	1	Практическая работа	16.11	14.11	15.11	
20	Зачет по строевым упражнения на месте и в движении	1	Практическая работа	21.11	20.11	20.11	
21	Прыжки на скакалке	1	Практическая работа	23.11	21.11	22.11	
22	Прыжки на скакалке	1	Практическая работа	28.11	27.11	27.11	

23	Развитие гибкости координации движения	1	Практическая работа	30.11	28.11	29.11	
24	Акробатические упражнения кувырок вперед, назад	1	Практическая работа	05.12	04.12	04.12	
25	Акробатические упражнения кувырок вперед, назад	1	Практическая работа	07.12	05.12	06.12	
26	Акробатическая комбинация	1	Практическая работа	12.12	11.12	11.12	
27	Акробатическая комбинация	1	Практическая работа	14.12	12.12	13.12	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 6ч							
28	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Практическая работа	19.12	18.12	18.12	
29	Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	21.12	19.12	20.12	
30	Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическая работа	26.12	25.12	25.12	
31	Бег на 1000м. Подвижные игры	1	Практическая работа	28.12	26.12	27.12	
32	Бег на 1000м. Подвижные игры	1	Практическая работа	09.01	09.01	10.01	
33	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическая работа	11.01	15.01	15.01	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
34	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Закаливание организма.	1	Практическая работа	16.01	16.01	17.01	
Раздел. Подвижные и спортивные игры 12ч							
35	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Практическая работа	18.01	22.01	22.01	
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Практическая работа	23.01	23.01	24.01	
37	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	Практическая работа	25.01	29.01	29.01	
38	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	Практическая работа	30.01	30.01	31.01	
39	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	Практическая работа	01.02	05.02	05.02	
40	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	Практическая работа	06.02	06.02	07.02	
41	Упражнения из игры волейбол	1	Практическая работа	08.02	12.02	12.02	
42	Упражнения из игры волейбол	1	Практическая работа	13.02	13.02	14.02	
43	Упражнения из игры баскетбол	1	Практическая работа	15.02	19.02	19.02	
44	Упражнения из игры баскетбол	1	Практическая работа	20.02	20.02	21.02	
45	Упражнения из игры футбол	1	Практическая работа	22.02	26.02	26.02	
46	Упражнения из игры футбол	1	Практическая работа	27.02	27.02	28.02	
Раздел. Знание о физической культуре 1ч							
47	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Практическая работа	29.02	04.03	04.03	
Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура 12ч							
48	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.Сгибание и	1	Практическая работа	05.03	05.03	06.03	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
49	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическая работа	07.03	11.03	11.03	
50	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическая работа	12.03	12.03	13.03	
51	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическая работа	14.03	18.03	18.03	
52	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	19.03	19.03	20.03	
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическая работа	21.03	01.04	01.04	
54	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическая работа	02.04	02.04	03.04	
55	Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическая работа	04.04	08.04	08.04	
56	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическая работа	09.04	09.04	10.04	
57	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическая работа	11.04	15.04	15.04	
58	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	16.04	16.04	17.04	
59	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическая работа	18.04	22.04	22.04	
Раздел. Легкая атлетика 9ч							
60	Специальные беговые упражнения	1	Практическая работа	23.04	23.04	24.04	
61	Высокий старт бег на 30м	1	Практическая работа	25.04	29.04	29.04	
62	Высокий старт бег на 60м	1	Практическая работа	30.04	30.04	06.05	
63	Эстафеты с элементами беговых упражнений	1	Практическая работа	07.05	06.05	08.05	
64	Развитие выносливости бег 1000м	1	Практическая работа	14.05	07.05	13.05	
65	Развитие выносливости бег 1000м	1	Практическая работа	16.05	13.05	15.05	
66	Метание малого мяча на дальность	1	Практическая работа	21.05	14.05	20.05	
67	Метание малого мяча на дальность	1	Практическая работа	23.05	20.05	22.05	
68	Обучение равномерному бегу с преодолением препятствий	1	Практическая работа	28.05	21.05	27.05	
69	Преодоление полосы препятствий	1	Практическая работа	30.05	27.05	29.05	
70	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическая работа		28.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура 1 класс А.П. Матвеев
Учебник Физическая культура 2 класс А.П. Матвеев
Учебник Физическая культура 3-4 класс А.П. Матвеев

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерна рабочая программа по физической культуре 1-4 класс А.П. Матвеев

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
www.gto.ru