

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением предметов музыкального цикла «Тутти»

Центрального района

Санкт – Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением педагогического  
совета

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Л.С. Джанполат  
«28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ школы  
«Тутти»

\_\_\_\_\_  
Н.Б.Пантюшова  
Приказ № 51-О  
от «28» августа 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1156272)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Давыдкова Наталья Викторовна  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

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

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики



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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;



- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении),
- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 1 класс  
(66 часов)**

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Легкая атлетика	26	Освоение, закрепление и совершенствование навыков бега, навыков в прыжках, метаний на дальность и точность, развитие скоростных способностей, координационных, скоростно-силовых способностей (прыжки по ориентирам и многоскоки, броски набивных мячей), развитие выносливости (кросс до 1 км.), эстафеты.
2.	Подвижные игры	23	Названия и правила игр. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча «Вызови по имени», «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Перестрелка».
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ОРУ с предметами, освоение строевых упражнений, акробатических упр., и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, навыков равновесия, лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, развитие гибкости, обучение и освоение танцевальных упражнений.
4.	Оздоровительная физическая культура	3	Правила поведения и техника безопасности на уроке. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника, гигиена человека, осанка человека.
5.	Итого	66	

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 2 класс  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Легкая атлетика	26	Освоение, закрепление и совершенствование навыков бега, навыков в прыжках, метаний на дальность и точность, развитие скоростных способностей, координационных, скоростно-силовых способностей (прыжки по ориентирам и многоскоки, броски набивных мячей), развитие выносливости (кросс до 1 км.), эстафеты.
2.	Подвижные игры	26	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча «Вызови по имени», «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Перестрелка».
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ОРУ с предметами, освоение строевых упражнений, акробатических упр., и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, навыков равновесия, лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, развитие гибкости, обучение и освоение танцевальных упражнений.
4.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Правила поведения и техника безопасности на уроке, названия и правила игр, приемы закаливания, инвентарь, оборудование, организация. Современные Олимпийские игры.
5.	Урок-закрепление	2	Совершенствование и закрепление ранее изученных элементов.
6.	Итого	68	

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 3 класс  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Легкая атлетика	26	Освоение, закрепление и совершенствование навыков в прыжках, 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. Развитие выносливости- кросс до 1 км.
2.	Подвижные игры	26	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча «Вызови по имени», «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Перестрелка».
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ОРУ с предметами, освоение строевых упражнений, акробатических упр., и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, навыков равновесия, лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, развитие гибкости, обучение и освоение танцевальных упражнений.
4.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Правила поведения и техника безопасности на уроке, приемы закаливания, инвентарь, оборудование, организация. Зарождение Олимпийских игр.
5.	Способы самостоятельной деятельности	2	Измерение пульса на уроках физической культуры, виды физических упражнений.
6.	Итого	68	

**Содержание рабочей программы «Физическая культура» 4 класс  
(68 часов)**

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1.	Легкая атлетика	26	Освоение, закрепление и совершенствование навыков бега, навыков в прыжках, метаний на дальность и точность, развитие скоростных способностей, координационных, скоростно-силовых способностей (прыжки по ориентирам и многоскоки, броски набивных мячей), развитие выносливости (кросс до 1 км.), эстафеты.
2.	Подвижные игры	26	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча «Вызови по имени», «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Перестрелка».
3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	ОРУ с предметами, освоение строевых упражнений, акробатических упр., и развитие координационных способностей. Освоение висов и упоров, навыков равновесия, лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, развитие гибкости, обучение и освоение танцевальных упражнений.
4.	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока	Правила поведения и техника безопасности на уроке, названия и правила игр, приемы закаливания, инвентарь, оборудование, организация. Современные Олимпийские игры.
5.	Способы самостоятельной деятельности	2	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.
6.	Итого	68	

**Поурочное планирование по физической культуре  
1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Планируемые сроки проведения</b>
<b>1 четверть 16 часов.</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения		1-я неделя сентября
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках		2-я неделя сентября
3	Ходьба и бег		2-я неделя сентября
4	Ходьба и бег		3-я неделя сентября
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.		3-я неделя сентября
6	Ходьба и бег		4-я неделя сентября
7	Ходьба и бег		4-я неделя сентября
8	Метание малого мяча		5-я неделя сентября
9	Метание малого мяча		5-я неделя сентября
10	Прыжки		2-я

			неделя октября
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		2-я неделя октября
12	Правила выполнения прыжка в длину с места		3-я неделя октября
<b>Подвижные игры – 4 часа</b>			
13	Подвижные игры		3-я неделя октября
14	Подвижные игры		4-я неделя октября
15	Подвижные игры		4-я неделя октября
16	Подвижные игры		5-я неделя октября
<b>2 четверть 14 часов. Гимнастика - 14 часов</b>			
17	Акробатические упражнения, основные техники		2-я неделя ноября
18	Акробатические упражнения, основные техники.		2-я неделя ноября
19	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя ноября
20	Акробатика. Строевые упр.		3-я неделя ноября
21	Акробатика. Строевые упр.		4-я неделя ноября
22	Акробатика. Строевые упр.		4-я неделя ноября
23	Равновесие. Строевые упр.		5-я неделя ноября.
24	Равновесие. Строевые упр.		5-я неделя ноября
25	Равновесие. Строевые упр.		1-я неделя декабря
26	Равновесие. Строевые упр.		1-я



			неделя декабря.
27	Равновесие. Строевые упр.		2-я неделя декабря
28	Лазание		2-я неделя декабря.
29	Лазание		3-я неделя декабря
30	Лазание		3-я неделя декабря
<b>3 четверть 20 часов.</b>			
31	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника		4-я неделя декабря
32	Подвижные игры		4-я неделя декабря
33	Подвижные игры		5-я неделя декабря
34	Подвижные игры		2-я неделя января
35	Подвижные игры		2-я неделя января
36	Подвижные игры		3-я неделя января
37	Подвижные игры		3-я неделя января
38	Подвижные игры		4-я неделя января
39	Подвижные игры		4-я неделя января
40	Подвижные игры		2-я неделя февраля
41	Подвижные игры		2-я неделя февраля
42	Подвижные игры		3-я неделя февраля

<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 8 часов</b>			
43	Подвижные игры на основе б/б		3-я неделя февраля
44	Подвижные игры на основе б/б		4-я неделя февраля
45	Подвижные игры на основе б/б		4-я неделя февраля
46	Подвижные игры на основе б/б		1-я неделя марта
47	Подвижные игры на основе б/б		1-я неделя марта
48	Подвижные игры на основе б/б		2-я неделя марта
49	Подвижные игры на основе б/б		2-я неделя марта
50	Подвижные игры на основе б/б		3-я неделя марта
<b>4 четверть 16 часов.</b>			
51	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я неделя марта
52	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		1-я неделя апреля
53	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		1-я неделя апреля
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		2-я неделя апреля
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		2-я неделя апреля
56	Прыжки		3-я неделя апреля

57	Прыжки		3-я неделя апреля
58	Прыжки		4-я неделя апреля
59	Метание мяча		4-я неделя апреля
60	Метание мяча		1-я неделя мая
61	Метание мяча		1-я неделя мая
62	Метание мяча		2-я неделя мая
63	Бег по пересеченной местности		2-я неделя мая
64	Бег по пересеченной местности		3-я неделя мая
65	Бег по пересеченной местности		3-я неделя мая
66	Личная гигиена и гигиенические процедуры		4-я неделя мая

**Поурочное планирование по физической культуре  
2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Планируемые сроки проведения</b>
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 12 часов</b>			
1	Ходьба и бег		1-я неделя сентября
2	Ходьба и бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя сентября
3	Ходьба и бег		2-я неделя сентября
4	Ходьба и бег <b>(челночный бег 3x10 м на результат)</b>	Зачет	3-я неделя сентября
5	Ходьба и бег		3-я неделя сентября
6	Ходьба и бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	4-я неделя сентября
7	Прыжки		4-я неделя сентября
8	Прыжки		5-я неделя сентября
9	Прыжки <b>(прыжок в длину с места на результат)</b>	Зачет	5-я неделя сентября.
10	Метание		1-я неделя октября
11	Метание		2-я неделя октября
12	Метание <b>(метание малого мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	2-я неделя октября
<b>Подвижные игры – 4 часа</b>			
13	Подвижные игры		3-я

			неделя октября
14	Подвижные игры		3-я неделя октября
15	Подвижные игры <b>(объяснить правила игры, поведения и безопасности)</b>	Зачет	4-я неделя октября
16	Подвижные игры		4-я неделя октября
<b>2 четверть 14 часов. Гимнастика - 14 часов</b>			
17	Акробатика. Строевые упр.		2-я неделя ноября
18	Акробатика. Строевые упр.		2-я неделя ноября
19	Акробатика. Строевые упр. <b>(кувырок вперед на оценку)</b>	Зачет	3-я неделя ноября
20	Акробатика. Строевые упр. <b>(строевые упр. на результат)</b>	Зачет	3-я неделя ноября.
21	Акробатика. Строевые упр.		4-я неделя ноября.
22	Акробатика. Строевые упр. <b>(стойка на лопатка на результат)</b>	Зачет	4-я неделя ноября
23	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1-я неделя декабря
24	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1-я неделя декабря.
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. <b>(висы и подтягивание на результат)</b>	Зачет	2-я неделя декабря.
26	Лазанье и перелезание. Освоение навыков равновесия.		2-я неделя декабря
27	Лазанье и перелезание. Освоение навыков равновесия. <b>(упр. «ласточка» на оценку)</b>	Зачет	3-я неделя декабря
28	Лазанье и перелезание. Освоение навыков равновесия.	Зачет	3-я неделя декабря.

	<b>(ходьба по скамейке и соскок на оценку)</b>		
29	Освоение танцевальных упражнений		4-я неделя декабря
30	Освоение танцевальных упражнений		4-я неделя декабря
<b>3 четверть 22 часа. Подвижные игры -12 часов</b>			
31	Подвижные игры		2-я нед. янв.
32	Подвижные игры		2-я нед. янв.
33	Подвижные игры		3-я нед. янв.
34	Подвижные игры <b>(организовать и провести эстафету на оценку)</b>	Зачет	3-я нед. янв.
35	Подвижные игры		4-я нед. янв.
36	Подвижные игры <b>(провести игру по правилам на оценку)</b>	Зачет	4-я нед. янв.
37	Подвижные игры		5-я нед. янв.
38	Подвижные игры		5-я нед. янв.
39	Подвижные игры <b>(метание мяча в цель на результат)</b>	Зачет	1-я нед. февраля
40	Подвижные игры		1-я нед. февраля
41	Подвижные игры		2-я нед. февраля
42	Подвижные игры <b>(прыжки на скакалке за 1 мин.)</b>	Зачет	2-я нед. февраля
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов</b>			
43	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед. февраля
44	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед. февраля
45	Подвижные игры на основе б/б <b>(передача мяча в парах на результат)</b>		4-я нед. февраля
46	Подвижные игры на основе б/б		4-я нед. февраля
47	Подвижные игры на основе б/б		1-я нед. марта
48	Подвижные игры на основе б/б <b>(ведение мяча в беге и на месте на оценку)</b>		1-я нед. марта

49	Подвижные игры на основе б/б		2-я нед. марта
50	Подвижные игры на основе б/б		2-я нед. марта
51	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед. марта
52	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед. марта
<b>4 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 16 часов</b>			
53	Ходьба и бег		1-я нед. апр.
54	Ходьба и бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я нед. апр.
55	Ходьба и бег		2-я нед. апр.
56	Ходьба и бег		2-я нед. апр.
57	Ходьба и бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	3-я нед. апр.
58	Прыжки		3-я нед. апр.
59	Прыжки <b>(прыжок в высоту с разбега на результат)</b>	Зачет	4-я нед. апр.
60	Прыжки		4-я нед. апр.
61	Метание мяча		5-я нед. апр.
62	Метание мяча <b>(метание малого мяча в цель)</b>	Зачет	5-я нед. апр.
63	Метание мяча <b>(метание малого мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	1-я нед. мая
64	Освоение навыков бега и развитие выносливости		1-я нед. мая

65	Освоение навыков бега и развитие выносливости		2-я нед. мая
66	Освоение навыков бега и развитие выносливости <b>(бег 1000 м)</b>	Зачет	2-я нед. мая
67	Урок-закрепление		3-я нед. мая
68	Урок-закрепление		3-я нед. мая



**Поурочное планирование по физической культуре  
3 класс**

№ урока	Тема урока	Формы контроля	Планируемые сроки проведения
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 12 часов</b>			
1	Ходьба и бег		1-я нед сент.
2	Ходьба и бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я нед сент
3	Ходьба и бег		2-я нед сент
4	Ходьба и бег <b>(челночный бег 3x10 м на результат)</b>	Зачет	2-я нед сент
5	Ходьба и бег		3-я нед сент
6	Ходьба и бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	3-я нед сент
7	Прыжки		4-я нед сент
8	Прыжки		4-я нед сент
9	Прыжки <b>(прыжок в длину с разбега на результат)</b>	Зачет	1-я нед окт.

10	Метание малого мяча		1-я нед окт.
11	Метание малого мяча		2-я нед окт.
12	Метание малого мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	2-я нед окт
<b>Подвижные игры – 4 часа</b>			
13	Подвижные игры		3-я нед окт
14	Подвижные игры		3-я нед окт
15	Подвижные игры <b>(объяснить и провести игру на результат)</b>	Зачет	4-я нед окт
16	Подвижные игры		4-я нед окт
<b>2 четверть 16 часов. Гимнастика - 14 часов</b>			
17	Акробатика. Строевые упр.		2-я нед нояб.
18	Акробатика. Строевые упр.		2-я нед нояб.
19	Акробатика. Строевые упр. <b>(2 кувырка вперед на результат)</b>	Зачет	3-я нед нояб.
20	Акробатика. Строевые упр.		3-я нед

			нояб.
21	Акробатика. Строевые упр. <b>(«мост» из положения лежа на спине на результат)</b>	Зачет	4-я нед. нояб.
22	Акробатика. Строевые упр. <b>(кувырок вперед и выход в стойку на лопатках на результат)</b>	Зачет	4-я нед. нояб.
23	Висы и упоры. Строевые упр.		1-я нед. декаб.
24	Висы и упоры. Строевые упр.		1-я нед. декаб
25	Висы и упоры. Строевые упр. <b>(подтягивание и висы из положения лежа на результат)</b>	Зачет	2-я нед. декаб.
26	Лазание и перелезания. Освоение навыков равновесия		2-я нед. декаб.
27	Лазание и перелезания. Освоение навыков равновесия <b>(упр. «ласточка» на оценку)</b>	Зачет	3-я нед. декаб.
28	Лазание и перелезания. Освоение навыков равновесия		3-я нед. декаб.
29	Лазание и перелезания. Освоение навыков равновесия <b>(ходьба по гимнастич. скамейке, соскок на результат)</b>	Зачет	4-я нед. декаб.
30	Освоение танцевальных упражнений		4-я нед. декаб.
<b>3 четверть 22 часа. Подвижные игры -12 часов</b>			
31	Подвижные игры		2-я нед. янв.
32	Подвижные игры		2-я нед. янв
33	Подвижные игры		3-я нед. янв.
34	Подвижные игры <b>(объяснить правила игры)</b>	Зачет	3-я нед. янв.

35	Подвижные игры		4-я нед. янв.
36	Подвижные игры <b>(скакалка за 1 мин. на оценку)</b>	Зачет	4-я нед. янв.
37	Подвижные игры		5-я нед. янв.
38	Подвижные игры <b>(прыжки в длину с места на оценку)</b>	Зачет	5-я нед. янв.
39	Подвижные игры		1-я нед. февр.
40	Подвижные игры		1-я нед. февр.
41	Подвижные игры		2-я нед. февр.
42	Подвижные игры <b>(называть игры, формулировать их правила и ТБ)</b>	Зачет	2-я нед. февр.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов</b>			
43	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед. февр.
44	Подвижные игры на основе б/б <b>(ведение мяча шагом, в беге на результат)</b>	Зачет	3-я нед. февр.
45	Подвижные игры на основе б/б <b>(передача мяча в парах на результат)</b>	Зачет	4-я нед. февр.
46	Подвижные игры на основе б/б		4-я нед. февр.
47	Подвижные игры на основе б/б		1-я неделя марта
48	Подвижные игры на основе б/б <b>(броски мяча в кольцо на результат)</b>	Зачет	1-я неделя марта
49	Подвижные игры на основе б/б		2-я неделя марта
50	Подвижные игры на основе б/б		2-я неделя марта

51	Подвижные игры на основе б/б		3-я неделя марта
52	Подвижные игры на основе б/б		3-я неделя марта
<b>4 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 16 часов</b>			
53	Ходьба и бег		1-я неделя апреля
54	Ходьба и бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я неделя апреля
55	Ходьба и бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я неделя апреля
56	Прыжки		2-я неделя апреля
57	Прыжки		3-я неделя апреля
58	Прыжки <b>(прыжок в высоту с разбега на результат)</b>	Зачет	3-я неделя апреля
59	<b>Метание мяча</b>		4-я неделя апреля
60	Метание мяча <b>(метание малого мяча в цель на результат)</b>	Зачет	4-я неделя апреля
61	Метание мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	5-я неделя апреля
62	Измерение пульса на занятиях физической культурой		5-я неделя апреля
63	Освоение навыков бега и развитие выносливости		1-я неделя мая
64	Освоение навыков бега и развитие выносливости		1-я неделя мая
65	Освоение навыков бега и развитие выносливости <b>(бег 1000 м без учета времени)</b>	Зачет	2-я неделя мая
66	Освоение навыков бега и развитие выносливости		2-я неделя мая
67	Виды физических упражнений.		3-я неделя мая
68	Закрепление пройденного материала		3-я неделя мая

**Поурочное планирование по физической культуре  
4 класс**

№ урока	Тема урока	Формы контроля	Планируемые сроки проведения
<b>1 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 12 часов</b>			
1	Ходьба и бег		1-я нед сент.
2	Ходьба и бег <b>(бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я нед сент
3	Ходьба и бег		2-я нед сент
4	Ходьба и бег <b>(челночный бег 3x10 м на результат)</b>	Зачет	2-я нед сент
5	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.		3-я нед сент
6	Ходьба и бег <b>(бег 60 м на результат)</b>	Зачет	3-я нед сент
7	Прыжки		4-я нед сент
8	Прыжки		4-я нед сент
9	Прыжки <b>(прыжок в длину с разбега на результат)</b>	Зачет	1-я нед окт.

10	Метание малого мяча		1-я нед окт.
11	Метание малого мяча		2-я нед окт.
12	Метание малого мяча (метание мяча на дальность на результат)	Зачет	2-я нед окт
<b>Подвижные игры – 4 часа</b>			
13	Подвижные игры		3-я нед окт
14	Подвижные игры (объяснить правила и самостоятельно провести игру)	Зачет	3-я нед окт
15	Подвижные игры		4-я нед окт
16	Подвижные игры		4-я нед окт
<b>2 четверть 16 часов. Гимнастика - 14 часов</b>			
17	Акробатика. Строевые упр.		2-я нед нояб.
18	Акробатика. Строевые упр. (кувырок вперед и стойка на лопатках на результат)	Зачет	2-я нед нояб.
19	Акробатика. Строевые упр. («мост» на результат)	Зачет	3-я нед нояб.
20	Акробатика. Строевые упр. (комплекс из 6 гимн.упр. на результат)	Зачет	3-я нед

			нояб.
21	Освоение равновесия		4-я нед нояб.
22	Освоение равновесия (ходьба по гимн. скамейке и соскок на результат)	Зачет	4-я нед нояб.
23	Висы и упоры		1-я нед декаб.
24	Висы и упоры		1-я нед декаб.
25	Висы и упоры (висы из положения лежа на результат)	Зачет	2-я нед декаб.
26	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		2-я нед декаб.
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		3-я нед декаб.
28	Силовые упражнения		3-я нед декаб.
29	Силовые упражнения (упражнение «пистолет» на оценку)	Зачет	4-я нед декаб.
30	Силовые упражнения		4-я нед декаб.
<b>3 четверть 22 часа. Подвижные игры -12 часов</b>			
31	Подвижные игры		2-я нед. янв.



32	Подвижные игры		2-я нед. янв
33	Подвижные игры		3-я нед. янв.
34	Подвижные игры <b>(прыжки на скакалке за 1 мин на результат)</b>	Зачет	3-я нед. янв
35	Подвижные игры <b>(объяснить правила и провести игру на оценку)</b>	Зачет	4-я нед. янв.
36	Подвижные игры		4-я нед. янв.
37	Подвижные игры <b>(прыжки в длину с места на результат)</b>	Зачет	5-я нед. янв
38	Подвижные игры		5-я нед. янв
39	Подвижные игры		1-я нед.февр.
40	Подвижные игры		1-я нед.февр.
41	Подвижные игры <b>(метание мяча в цель на результат)</b>	Зачет	2-я нед.февр.
42	Подвижные игры		2-я нед.февр.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 10 часов</b>			
43	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед.февр.
44	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед.февр.
45	Подвижные игры на основе б/б <b>(ведение мяча на результат)</b>	Зачет	4-я нед.февр.
46	Подвижные игры на основе б/б		4-я нед.февр.
47	Подвижные игры на основе б/б <b>(передача мяча</b>	Зачет	1-я

	<b>двумя руками от груди на результат)</b>		нед марта
48	Подвижные игры на основе б/б		1-я нед марта
49	Подвижные игры на основе б/б		2-я нед марта
50	Подвижные игры на основе б/б ( <b>бросок мяча в кольцо на результат)</b>	Зачет	2-я нед марта
51	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед марта
52	Подвижные игры на основе б/б		3-я нед марта
<b>4 четверть 16 часов. Легкая атлетика – 16 часов</b>			
53	<b>Бег и ходьба</b>		1-я нед апр.
54	Бег и ходьба ( <b>бег 30 м на результат)</b>	Зачет	1-я нед апр.
55	Бег и ходьба ( <b>бег 60 м на результат)</b>	Зачет	2-я нед апр.
56	Бег и ходьба		2-я нед апр.
57	<b>Прыжки</b>		3-я нед апр
58	Прыжки	Зачет	3-я

	<b>(многоскоки на результат)</b>		нед апр.
59	Прыжки <b>(прыжки в высоту с разбега на результат)</b>	Зачет	4-я нед апр.
60	Метание мяча		4-я нед апр.
61	Метание мяча <b>(метание мяча на дальность на результат)</b>	Зачет	5-я нед апр.
62	Метание мяча		5-я нед апр.
63	Освоение навыков бега и развитие выносливости		1-я нед. мая
64	Освоение навыков бега и развитие выносливости		1-я нед. мая
65	Освоение навыков бега и развитие выносливости <b>(бег 1000 м на результат)</b>	Зачет	2-я нед. мая
66	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.		2-я нед. мая
67	Общая физическая подготовка (ОФП)		3-я нед. мая
68	Закрепление пройденного материала		3-я нед. мая

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

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплекс:

Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 1-4 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2023-2024 учебный год.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы Физкультура 1-11 классы Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича Авторы-составители А.Н. Каинов, к.п.н., Г.И. Курьерова Издательство «Учитель» 2012

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

- <http://rusathletics.com> Каталог образовательных ресурсов сети Интернет (<http://catalog.iot.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
- Общероссийский проект «Школа цифрового века» ([digital.1september.ru](http://digital.1september.ru))
- Социальная сеть работников образования ([nsportal.ru](http://nsportal.ru))
- <http://www.fizkult-ura.ru>
- 
- Российская электронная школа РЭШ ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru))

## **ИНТЕРНЕТ**