



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Управление образования Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального района РТ  
МБОУ «СОШ с. Ядыгерь»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО художественно-  
эстетического цикла  
 Р.Н.Гильмуллина  
Протокол №1, 15.08.2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
 Г.М.Габбасова  
15.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
 Р.Р.Нуриев  
Приказ №91, 15.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 320936 )**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Хамзин Ф.  
учитель физической культу

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **4 КЛАСС**

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

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

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### **Лёгкая атлетика**

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### **Плавательная подготовка**

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

##### **Подвижные и спортивные игры**

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

##### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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

### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	0,25	0	0,25	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		0,25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.5	0	0.5	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5	0	0,5	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0.5	0	0.5	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	0.25	0	0.25	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>

Итого по разделу		0.75			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	15	1	14	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	3	5	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Совершенствование техники высокого старта. Из истории развития физической культуры в России. Развитие физического качества.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
2	Совершенствование техники высокого старта, бега на зом. Беговые упражнения. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Из истории развития национальных видов спорта в России.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
3	Совершенствование бега на 30м. Разучивание метание малого мяча на дальность стоя на месте. Самостоятельная физическая подготовка. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Развитие физического качества быстроты. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .

	ГТО.					
4	Закрепление метание малого мяча на дальность стоя на месте. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
5	Совершенствование метание малого мяча на дальность стоя на месте. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
6	Контроль метание малого мяча на дальность стоя на месте. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
7	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
8	Совершенствование бега на 1000м.	1	0.25	0.75		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru

	Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
9	Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Беговые упражнения. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
10	Совершенствование челночного бега 3x10м. Совершенствование передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Упражнения из игры баскетбол. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Развитие физического качества координации	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
11	Разучивание броска мяча двумя руками от груди с места. Регулирование физической нагрузки	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Упражнения из игры баскетбол. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.					
12	Закрепление броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование теста прыжка в длину с места толчком двух ног. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru
13	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра баскетбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
14	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование теста подтягивание. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Учебная игра баскетбол.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru
15	Совершенствование броска мяча двумя руками от груди с места. Учебная игра баскетбол. Освоение	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
16	Контроль броска мяча двумя руками от груди с места. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Строевые упражнения. Эстафета с элементами баскетбола.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
17	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Разучивание акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Закрепление акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Совершенствование теста наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие физического качества гибкости. Прыжки со скакалкой.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Прыжки со скакалкой. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Совершенствование акробатической комбинации из хорошо освоенных	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>

	упражнений. Разучивание упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Прыжки со скакалкой. Развитие физического качества гибкости.					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Контроль акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Закрепление упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры Строевые упражнения. Развитие физического качества гибкости.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Совершенствование упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Разучивание упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Развитие физического качества гибкости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Совершенствование упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. Закрепление упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Развитие физического качества силы.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Совершенствование упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Разучивание танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Развитие физического	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	качества силы.					
25	Совершенствование упражнений на гимнастической перекладине: подъем переворотом. Закрепление танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Развитие физического качества силы.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Совершенствование танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств силы, координации.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Совершенствование танцевальных упражнений в танце «Летка-енка». Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств силы, координации.	1	0.25	0.75		
28	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Совершенствование теста прыжки со скакалкой. Развитие физических качеств координации.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

30	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие физических качеств координации.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Подведение итогов за 2 четверть. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Правила безопасности предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Прохождение дистанции до 1 км.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафета.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



	Разучивание имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафета.					
36	Контроль техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, подводящие упражнения. Закрепление имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км. Эстафета.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Совершенствование имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Разучивание техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1км по пересеченной местности. Эстафета.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Совершенствование имитационных упражнений в передвижения на лыжах. Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1км по пересеченной местности. Эстафета.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафета.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

40	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Разучивание передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафета.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Закрепление передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Совершенствование передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Совершенствование передвижения одновременным одношажным ходом по фазам движения и в полной координации. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета. Развитие физического качества выносливости.	1	0	1		<a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Прохождение дистанции 1 км. Развитие физического качества выносливости. Эстафета.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru</a>

45	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху. Совершенствование теста поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
47	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Контроль техники приёма и передачи мяча сверху. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Разучивание прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Совершенствование сгибание и	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты. Здоровье и ЗОЖ. Развитие физического качества силы. ГТО в наше время					
51	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение".	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом перешагиванием. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Эстафеты. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
53	Правила безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Разучивание нижней боковой подачи. Предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
54	Закрепление нижней боковой подачи.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>

	Совершенствование теста прыжка в длину с места толчком двух ног. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					<a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
55	Совершенствование нижней боковой подачи. Разучивание подвижной игры "Подвижная цель". Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Контроль нижней боковой подачи. Разучивание подвижной игры "Гонка лодок". Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры волейбол.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Разучивание остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Закрепление остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование теста наклона вперед из положения стоя на	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	гимнастической скамейке. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.					
59	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Разучивание подвижной игры "Паровая машина". Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование теста подтягивание. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Упражнения из игры футбола. Разучивание подвижной игры "Паровая машина". Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Совершенствование высокого старта, челночного бега 3х10м, бега на 60м. Разучивание прыжка в длину с разбега. Технические действия при	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижные игры.					
62	Совершенствование бега на 60м. Закрепление прыжка в длину с разбега. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Подвижные игры.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Эстафеты. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Контроль прыжка в длину с разбега. Эстафеты.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Разучивание упражнений в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения с плавательной доской. Освоение правил и техники	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.					
67	Упражнения в плавании кролем на груди, упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения в скольжении на груди. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м Подвижные игры.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Упражнения в плавании способом кроль. Плавание кролем на спине в полной координации. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61.25		



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

«Физическая культура», 1-4 класс В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций)/ институт стратегии развития образования.  
Настольная книга учителя Ф.К./ Л.Б.Кофман, Москва «Физкультура и Спорт»  
Теория и методика физ-ого воспитания/ Б.А.Ашмарин, Москва «Просвещение»  
Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы. Методические рекомендации для учителя

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

**ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru>, [infourok.ru](http://infourok.ru), <http://fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1september.ru/> [edsoo.ru](http://edsoo.ru), <http://www.gto.ru/>