

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Березинская основная общеобразовательная школа" Атнинского**

**муниципального района Республики Татарстан**

**Березинская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_  
Хуснутдинова Д.М.  
Протокол №1  
от «21»08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директор по УВР**

\_\_\_\_\_  
Гатауллина А.Р.  
Протокол №1  
от «22»08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

\_\_\_\_\_  
Хайруллин Р.Ш.  
Приказ №69-о/д от  
«23» 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2494783)**

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

**для обучающихся 1, 4 классов**

## 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.

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 66 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.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *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.

## **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 **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 в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **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

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

# ОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1			1.09	Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			6.09	Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры				8.09	
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			13.09	Поле для свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			15.09	Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1			20.09	Поле для свободного ввода1
7	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			22.09	Поле для свободного ввода1
8	Исходные положения в физических	1			27.09	Поле для



	упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям					свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			29.09	Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1			4.10	Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1			6.10	Поле для свободного ввода1
12	Способы построения и повороты стоя на месте				11.10	
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			13.10	Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения с мячом	1			18.10	Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			20.10	Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1			25.10	Поле для свободного ввода1
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1			27.10	Поле для свободного ввода1

18	Подъем ног из положения лежа на животе				8.11	
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1			10.11	Поле для свободного ввода1
20	Разучивание прыжков в группировке	1			15.11	Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			17.11	Поле для свободного ввода1
22	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			22.11	Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			24.11	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1			29.11	Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			1.12	Поле для свободного ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			6.12	Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1			8.12	Поле для свободного

	шагом					ввода1
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			13.12	Поле для свободного ввода1
29	Чем отличается ходьба от бега	1			15.12	Поле для свободного ввода1
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			20.12	Поле для свободного ввода1
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			22.12	Поле для свободного ввода1
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			27.12	Поле для свободного ввода1
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			29.12	Поле для свободного ввода1
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			1.01	Поле для свободного ввода1
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			12.01	Поле для свободного ввода1
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			17.01	Поле для свободного ввода1

37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			19.01	Поле для свободного ввода1
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			24.01	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			26.01	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			31.01	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			2.02	Поле для свободного ввода1
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			7.02	Поле для свободного ввода1
43	Считалки для подвижных игр	1			9.02	Поле для свободного ввода1
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			14.02	Поле для свободного ввода1
45	Обучение способам организации игровых площадок	1			16.02	Поле для свободного ввода1
46	Самостоятельная организация и	1			28.02	Поле для

	проведение подвижных игр					свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			1.03	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			6.03	Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			13.03	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			15.03	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1			20.03	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			22.03	Поле для свободного ввода1
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			3.04	Поле для свободного ввода1
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			5.04	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			12.04	Поле для свободного

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			17.04	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			19.04	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			24.04	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			26.04	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			3.05	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			8.05	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			10.05	Поле для свободного ввода1

	двумя ногами. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			17.05	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05	Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1			1.09	Поле для свободного ввода1
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			6.09	Поле для свободного ввода1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			8.09	Поле для свободного ввода1
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1			13.09	Поле для свободного ввода1
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			15.09	Поле для свободного ввода1
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			20.09	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма	1			22.09	Поле для свободного ввода1
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			27.09	Поле для свободного ввода1
9	Акробатическая комбинация	1			29.09	Поле для



						свободного ввода1
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			4.10	Поле для свободного ввода1
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			6.10	Поле для свободного ввода1
12	Обучение опорному прыжку	1			11.10	Поле для свободного ввода1
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1			13.10	Поле для свободного ввода1
14	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			18.10	Поле для свободного ввода1
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			20.10	Поле для свободного ввода1
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			25.10	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			27.10	Поле для свободного ввода1
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			8.11	Поле для свободного ввода1
19	Беговые упражнения	1			10.11	Поле для свободного ввода1

20	Метание малого мяча на дальность	1			15.11	Поле для свободного ввода1
21	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			17.11	Поле для свободного ввода1
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.11	Поле для свободного ввода1
23	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			24.11	Поле для свободного ввода1
24	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			29.11	Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			1.12	Поле для свободного ввода1
26	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			6.12	Поле для свободного ввода1
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			8.12	Поле для свободного ввода1
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			13.12	Поле для свободного ввода1
29	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			15.12	Поле для свободного ввода1
30	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1			20.12	Поле для свободного

	движения и в полной координации					ввода1
31	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			22.12	Поле для свободного ввода1
32	Подводящие упражнения	1			27.12	Поле для свободного ввода1
33	Подводящие упражнения	1			29.12	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения с плавательной доской	1			10.01	Поле для свободного ввода1
35	Упражнения в скольжении на груди	1			12.01	Поле для свободного ввода1
36	Плавание кролем на спине в полной координации	1			17.01	Поле для свободного ввода1
37	Упражнения в плавании способом кроль	1			19.01	Поле для свободного ввода1
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			24.01	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			26.01	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			31.01	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры	1			2.02	Поле для

	«Подвижная цель»					свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			7.02	Поле для свободного ввода1
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			9.02	Поле для свободного ввода1
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			14.02	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			16.02	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			21.02	Поле для свободного ввода1
47	Упражнения из игры волейбол	1			28.02	Поле для свободного ввода1
48	Упражнения из игры баскетбол	1			1.03	Поле для свободного ввода1
49	Упражнения из игры футбол	1			6.03	Поле для свободного ввода1
50	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			13.03	Поле для свободного ввода1
51	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			15.03	Поле для свободного ввода1

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			20.03	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			22.03	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			3.03	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			5.03	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.03	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			17.03	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.03	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.03	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			26.03	Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			3.05	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			8.05	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			10.05	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			10.05	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			15.05	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			22.05	Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			24.05	Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

