

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Администрация Георгиевского муниципального округа**

**МБОУ СОШ №18 им. А.П. Ляпина станицы Урухской**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Т.Н. Крамарова  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Е.В. Малашенко  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Н.А. Кобылицкая  
Приказ №369  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4355457)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

ст. Урухская 2024 год

## 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 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

## 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.

## **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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*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.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

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

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



## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *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 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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.

**Календарно - тематическое планирование (66 часов)  
1 класс**

<b>№ п/п урока</b>	<b>Программный материал</b>	<b>Домашнее задание</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>Первая четверть</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке	Прыжок в длину с места	04.09.2024
2	Обучение понятию «низкий старт». Обучение технике бега на 30 м.		06.09.2024
3	Контроль двигательных качеств: бег 30 м.		11.09.2024
4	Контроль двигательных качеств челночный бег 3x10 метров		13.09.2024
5	Обучение прыжку в длину с места.	Тройной прыжок в длину с места	18.09.2024
6	Совершенствование техники прыжков вверх и длину с места.		20.09.2024
7	Обучение технике метания предмета на дальность.		25.09.2024
8	Контроль двигательных качеств: метание. Обучение технике бега на 60 м.		27.09.2024
9	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега на 60 м.	Выпрыгивание из полного приседа	02.10.2024
10	Обучение технике метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.		04.10.2024
11	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега.		09.10.2024
12	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд.		11.10.2024
13	Совершенствование техники бега на 30 метров. Совершенствование строевых упражнений.	Приседания на одной	16.10.2024
14	Обучение технике метания мяча в горизонтальную цель. Контроль		18.10.2024

	двигательных качеств: бег 30 м.	ноге	
15	Совершенствование техники метания мяча в цель. Обучение технике прыжков через низкие барьеры.		23.10.2024
16	Обучение броскам и ловле малого мяча (в паре, одной рукой)		25.10.2024
<b>Вторая четверть</b>			
17	Обучение упражнениям с мячом у стены.	Упор, присев, упор лёжа, упор присев	06.11.2024
18	Обучение ведению мяча на месте и в движении.		08.11.2024
19	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.		13.11.2024
20	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».		15.11.2024
21	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20.11.2024
22	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.		22.11.2024
23	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».		27.11.2024
24	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами».		29.11.2024
25	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.	Поднимание туловища	04.12.2024
26	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы, броски малого мяча в горизонтальную цель.		06.12.2024
27	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».		11.12.2024
28	Совершенствование развития двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».		13.11.2024
29	Обучение передаче мяча двумя руками от груди.	Вис на перекладине	18.12.2024
30	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Эстафета с передачей мячей.		20.12.2024

31	Обучение технике бросков мяча снизу на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками. Эстафета с мячами.		25.12.2024
32	Совершенствование техники ведения мяча между стойками. Эстафета с мячами.		27.12.2024
<b>Третья четверть</b>			
33	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	Поднимание ног до угла 45	10.01.2025
34	Эстафеты баскетбольного типа с ведением мяча с изменением направления.		15.01.2025
35	Подвижные игры и эстафеты по выбору учащихся.		17.01.2025
36	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время».		22.01.2025
37	Обучение технике выполнения перекатов, кувырка вперед.	Наклоны туловища вперед	24.01.2025
38	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост».		29.01.2025
39	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.		31.01.2025
40	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке.		05.02.2025
41	Контроль двигательных качеств: подтягивания из вися лежа.		07.02.2025
42	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка».		12.02.2025
43	Обучение перекату назад в группировке.	Подтягивание на перекладине	14.02.2025
44	Разучивание игры-эстафеты с кубиками «Расставь и собери».		26.02.2025
45	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках,		28.02.2025

	кувырка вперед.		
46	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.		05.03.2025
47	Совершенствование акробатических упражнений: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»		07.03.2025
48	Обучение лазанью по канату.		12.03.2025
49	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	Прыжки со скакалкой	14.03.2025
50	Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке.		19.03.2025
51	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений Разучивание подвижной игры «Лиса и куры».		21.03.2025
52	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Совершенствование лазания по канату.		02.04.2025
<b>Четвертая четверть</b>			
53	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин).	Сгибание и разгибание в упоре лежа	04.04.2025
54	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 30 м, ходьба 60 м).		09.04.2025
55	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин).		11.04.2025
56	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин).		16.04.2025
57	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 30 м, ходьба 60 м).	Вис на перекладине	18.04.2025
58	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин).		23.04.2025
59	Развитие координационных способностей, ловкости и внимания в		25.04.2025

	подвижной игре «Охотники и утки».		
60	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин).	Поднимание туловища	30.04.2025
61	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»		05.05.2025
62	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.		07.05.2025
63	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.		14.05.2025
64	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места	16.05.2025
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000 м без учета времени.		21.05.2025
66	Подвижные игры по выбору учащихся. Итоги учебного года.		23.05.2025



**Тематическое планирование (68 часов)**  
**2 класс**

№ п/п урока	Программный материал	Домашнее задание	Дата проведения	
			2 А	2 Б
<b>Первая четверть</b>				
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Прыжок в длину с места	02.09.2024	02.09.2024
2	Обучение бегу с высокого старта. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.		03.09.2024	06.09.2024
3	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.		09.09.2024	09.09.2024
4	Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Обучение прыжкам вверх и длину с места.		10.09.2024	13.09.2024
5	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Обучение технике метания предмета на дальность.	Тройной прыжок в длину с места	16.09.2024	16.09.2024
6	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.		17.09.2024	20.09.2024
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.		23.09.2024	23.09.2024
8	Обучение бегу с изменением частоты шагов.		24.09.2024	27.09.2024
9	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции - бег 30 м с высокого старта.		30.09.2024	30.09.2024

10	Обучение технике метания малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Выпрыгивание вверх из полного присева	01.10.2024	04.10.2024
11	Обучение бегу по полоске. Разучивание игр-эстафет с кубиками.		07.10.2024	07.10.2024
12	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель.		08.10.2024	11.10.2024
13	Обучение технике метания предмета в вертикальную цель.	Приседание на одной ноге	14.10.2024	14.10.2024
14	Контроль двигательных качеств: метание мяча в вертикальную цель.		15.10.2024	18.10.2024
15	Обучение технике прыжков через низкие барьеры. Совершенствование техники прыжка вверх с места.		21.10.2024	21.10.2024
16	Обучение броскам и ловле мяча в паре двумя руками от груди.		22.10.2024	25.10.2024
<b>Вторая четверть</b>				
17	Обучение упражнениям с мячом у стены.	Упор присев, упор лежа, упор присев	05.11.2024	08.11.2024
18	Совершенствование бросков и ловли мяча у стены.		11.11.2024	11.11.2024
19	Обучение ведению мяча на месте и в движении.		12.11.2024	15.11.2024
20	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.		18.11.2024	18.11.2024
21	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».	Сгибание и разгибание в упоре лежа	19.11.2024	22.11.2024
22	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «снизу», «сверху».		25.11.2024	25.11.2024
23	Обучение броскам и ловле мяча через сетку.		26.11.2024	29.11.2024
24	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку.		02.12.2024	02.12.2024

25	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку.	Поднимание туловища	03.12.2024	06.12.2024
26	Обучение броскам набивного мяча из-за головы		09.12.2024	09.12.2024
27	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.		10.12.2024	13.12.2024
28	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты».		16.12.2024	16.11.2024
29	Совершенствование развития двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».	Вис на перекладине	17.12.2024	20.12.2024
30	Совершенствование техники передаче мяча двумя руками от груди.		23.12.2024	23.12.2024
31	Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками.		24.12.2024	27.12.2024
32	Совершенствование техники бросков мяча сверху на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками.		13.01.2025	30.12.2024
<b>Третья четверть</b>				
33	Совершенствование техники бросков мяча сверху на месте о баскетбольный щит. Совершенствование техники ведения мяча между стойками.	Поднимание ног до угла 45	14.01.2025	10.01.2025
34	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».		20.01.2025	13.01.2025
35	Эстафеты с ведением мяча с изменением направления		21.01.2025	17.01.2025

	движения.			
36	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов.		27.01.2025	20.01.2025
37	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.		28.01.2025	24.01.2025
38	Обучение технике выполнения кувырка назад. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед.	Наклоны туловища вперед	03.02.2025	27.01.2025
39	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойка на лопатках».		04.02.2025	31.01.2025
40	Обучение технике выполнения упражнения «мост».		10.02.2025	05.02.2025
41	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.		11.02.2025	07.02.2025
42	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа.		17.02.2025	10.02.2025
43	Совершенствовать технику акробатических упражнений (стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед).		18.02.2025	14.02.2025
44	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.		Подтягивание на перекладине	24.02.2025
45	Контроль двигательных качеств: вис на перекладине на согнутых руках на время.	25.02.2025		21.02.2025
46	Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения стоя.	03.03.2025		24.02.2025
47	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу;	04.03.2025		28.02.2025

	«мост», полушпагат.				
48	Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.		10.03.2025	03.03.2025	
49	Совершенствование наклона вперед из положения лежа за 30 сек.		11.03.2025	07.03.2025	
50	Контроль двигательных качеств: наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек.	Прыжки со скакалкой	17.03.2025	10.03.2025	
51	Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Совершенствование техники ходьба по рейке гимнастической скамейке.		18.03.2025	14.03.2025	
52	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.		31.03.2025	17.03.2025	
53	Совершенствование упражнений на полосе препятствий. Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.		01.04.2025	21.03.2025	
54	Обучение техники лазания по канату.		07.04.2025	31.03.2025	
<b>Четвертая четверть</b>					
55	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин). Учить умению чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м).		Вис на перекладине	08.04.2025	04.04.2025
56	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин).	14.04.2025		07.04.2025	
57	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега	15.04.2025		11.04.2025	

	(бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин).			
58	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин).		21.04.2025	14.04.2025
59	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин).	Поднимание туловища	22.04.2025	18.04.2025
60	Совершенствование техники чередования ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 60 м). Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин).		28.04.2025	21.04.2025
61	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» (до 20 м).		29.04.2025	25.04.2025
62	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места.		05.05.2025	28.04.2025
63	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Совершенствование прыжков в длину с разбега.		06.05.2025	05.05.2025
64	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта.	Прыжок в длину с места	12.05.2025	12.05.2025

	Разучивание упражнений полосы препятствий. Совершенствование прыжков в длину с разбега.			
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Совершенствование прыжков в длину с разбега.		13.05.2025	16.05.2025
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность.	Тройной прыжок в длину с места	19.05.2025	19.05.2025
67	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.		20.05.2025	23.05.2025
68	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.		26.05.2025	26.05.2025

**Тематическое планирование (68 часов)  
3 класс**

№ п/п урока	Программный материал	Домашнее задание	Дата проведения 3 «А»	Дата проведения 3 «Б»
<b>Первая четверть</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	Прыжок в длину с места		
2	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м.			
3	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров			
4	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.			
5	Обучение технике метания малого мяча с трех шагов разбега.	Тройной прыжок в длину с места		
6	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.			
7	Обучение бегу с изменением частоты шагов.			
8	Развитие двигательных качеств — бег 30 м с			



	высокого старта.			
9	Обучение разбегу в прыжках в длину.	Выпрыгивание вверх из полного приседа		
10	Совершенствование техники прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги»			
11	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			
12	Обучение технике метания мяча в горизонтальную цель.			
13	Обучение технике метанию мяча в вертикальную цель.	Приседание на одной ноге		
14	Контроль двигательных качеств: метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель.			
15	Обучение броскам и ловле мяча в паре двумя руками от груди.			
16	Обучение броскам мяча одной рукой от плеча.			
<b>Вторая четверть</b>				
17	Обучение упражнениям с мячом у стены.			
18	Совершенствование броска и ловли мяча у стены.			

19	Совершенствование техники ведения мяча в движении с изменением направления.	Упор присев, упор лежа, упор присев		
20	Обучение техники ведения мяча на месте и в движении с чередованием рук.			
21	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.			
22	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.			
23	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	Отжимание от пола		
24	Развитие двигательных качеств: быстроты и ловкости в бросках и ловле мяча через волейбольную сетку.			
25	Совершенствование техники бросков и ловли мяча через сетку.			
26	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.			
27	Контроль за развитием двигательных			

	качеств: броски набивного мяча из-за головы.			
28	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с мячами «Веселые старты».			
29	Совершенствование техники передаче мяча двумя руками от груди.	Поднимание туловища		
30	Развитие двигательных качеств: быстроты и ловкости в передачах и ловле мяча двумя руками от груди.			
31	Обучение технике бросков мяча снизу на месте о баскетбольный щит.			
32	Совершенствование техники бросков мяча сверху на месте о баскетбольный щит.			
<b>Третья четверть</b>				
33	Подвижная игра «Гонка мячей в колоннах».	Поднимание ног до угла 45		
34	Эстафеты баскетбольного типа с ведением мяча с изменением направления.			
35	Обучение упражнению «вис на перекладине на время».			
36	Обучение технике выполнения кувырка			

	вперед.			
37	Обучение технике выполнения кувырка назад.			
38	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойка на лопатках».			
39	Обучение технике выполнения упражнения «мост».			
40	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Наклоны туловища вперед		
41	Контроль двигательных качеств: подтягивания на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки).			
42	Обучение кувырку вперед через препятствие.			
43	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед через препятствие.			
44	Обучение стойке на голове.			
45	Обучение стойке на руках у стены.			
46	Контроль двигательного качества гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя на полу.		Подтягивание на	
47	Развитие			

	координации, ловкости и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.	перекладине		
48	Контроль двигательных качеств: наклон туловища вперед из положения лежа за 30 сек.			
49	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.			
50	Совершенствование техники прыжков со скакалкой. Обучение дыхательным упражнениям.	Отжимание от пола		
51	Обучение координационным и силовым способностям при лазании по канату в три приема.			
52	Совершенствование навыков лазанья по канату в три приема.			
53	Совершенствование дыхательных упражнений. Обучение комбинации из акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».			
54	Совершенствование			

	навыка вращения обруча. Совершенствование комбинации из акробатических элементов.			
<b>Четвёртая четверть</b>				
55	Обучение навыкам преодоления полосы препятствий.	Вис на перекладине на согнутых руках		
56	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (3 мин).			
57	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (4 мин).			
58	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (5 мин).			
59	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин).	Поднимание туловища		
60	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин).			
61	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин).			
62	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование			

	прыжка в длину с места.			
63	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места		
64	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта.			
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.			
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега.			
67	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	Тройной прыжок в длину с места		
68	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.			

**Тематическое планирование (68 часов)**  
**4 класс**

№п/п урока	Программный материал	Домашнее задание	Дата проведения	
			4А	4Б
<b>Первая четверть</b>				
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Прыжок в длину с места	03.09.2024	04.09.2024
2	Контроль двигательных качеств: бег 30 м.		05.09.2024	05.09.2024
3	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров		10.09.2024	11.09.2024
4	Обучение технике равномерного бега на дистанции 400 метров.		12.09.2024	12.09.2024
5	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Тройной прыжок в длину с места	17.09.2024	18.09.2024
6	Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.		19.09.2024	19.09.2024
7	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.		24.09.2024	25.09.2024
8	Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта.		26.09.2024	26.09.2024
9	Контроль двигательных качеств: бег 60 м с высокого старта.	Выпрыгивание вверх из полного приседа	01.10.2024	02.10.2024
10	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		03.10.2024	03.10.2024
11	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		08.10.2024	09.10.2024
12	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».		10.10.2024	10.10.2024
13	Совершенствование техники прыжков в высоту способом		15.10.2024	16.10.2024



	«перешагивание».			
14	Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Приседание на одной ноге	17.10.2024	17.10.2024
15	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди.		22.10.2024	23.10.2024
16	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча.		24.10.2024	24.10.2024
<b>Вторая четверть</b>				
17	Контроль техники выполнения: передача мяча одной рукой от плеча, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Упор присев, упор лежа, упор присев	05.11.2024	06.11.2024
18	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении.		07.11.2024	07.11.2024
19	Обучение броскам мяча одной рукой в парах.		12.11.2024	13.11.2024
20	Контроль техники выполнения ведения мяча на месте и в продвижении.		14.11.2024	14.11.2024
21	Контроль техники выполнения: броски мяча одной и двумя руками с места.	Отжимание от пола	19.11.2024	20.11.2024
22	Обучение броскам и ловле мяча через волейбольную сетку.		21.11.2024	21.11.2024
23	Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча через сетку различными способами.		26.11.2024	27.11.2024
24	Обучение броскам волейбольного мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.		28.11.2024	28.11.2024
25	Обучение броскам волейбольного мяча одной рукой через сетку из зоны подачи.		03.12.2024	04.12.2024
26	Контроль техники выполнения: броски		05.12.2024	05.12.2024

	волейбольного мяча одной и двумя руками из зоны подачи.	Поднимание туловища		
27	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.		10.12.2024	11.12.2024
28	Обучение упражнениям с мячом в парах:		12.12.2024	12.12.2024
29	Совершенствование верхней передачи мяча с собственным подбрасыванием и приема сверху и передачи мяча после подбрасывания партнером.	Вис на перекладине	17.12.2024	18.12.2024
30	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после подбрасывания партнером.		19.12.2024	19.12.2024
31	Совершенствование нижней передачи мяча с собственным подбрасыванием и приема снизу и передачи мяча после подбрасывания партнером.		24.12.2024	25.12.2024
32	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.		26.12.2024	26.12.2024
<b>Третья четверть</b>				
33	Совершенствование координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Поднимание ног до угла 45	09.01.2025	09.01.2025
34	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.		14.01.2025	15.01.2025
35	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в бросках мяча в парах на точность.		16.01.2025	16.01.2025
36	Контроль за развитием		21.01.2025	22.01.2025

	двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.			
37	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения сидя на полу.		23.01.2025	23.01.2025
38	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед.	Наклоны туловища вперед	28.01.2025	29.01.2025
39	Совершенствование техники выполнения кувырка назад.		30.01.2025	30.01.2025
40	Обучение технике выполнения акробатического упражнения «стойка на голове и руках».		04.02.2025	05.02.2025
41	Обучение технике выполнения кувырка вперед с трех шагов.		06.02.2025	06.02.2025
42	Контроль двигательных качеств: подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки).		Подтягивание на перекладине	11.02.2025
43	Контроль двигательных качеств: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	13.02.2025		13.02.2025
44	Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек из положения лежа.	18.02.2025		19.02.2025
45	Обучение ходьбе на носках и приседанию на гимнастическом бревне.	20.02.2025		20.02.2025
46	Обучение выполнению равновесия «ласточка» на одной ноге на гимнастическом бревне.	Прыжки со скакалкой		25.02.2025
47	Обучение опорному прыжку через козла - толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед.		27.02.2025	27.02.2025
48	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через козла.		04.03.2025	05.03.2025
49	Контроль техники выполнения опорного прыжка через козла.		06.03.2025	06.03.2025
50	Совершенствование навыков		11.03.2025	12.03.2025

	лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	Отжимание от пола		
51	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.		13.02.2025	13.03.2025
52	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		18.02.2025	19.03.2025
53	Обучение техники лазания по канату в три приема.		20.03.2025	19.03.2025
54	Совершенствование техники лазания по канату.		01.04.2025	20.03.2025
<b>Четвертая четверть</b>				
55	Контроль двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа (количество раз).	Прыжок в длину с места	03.04.2025	03.04.2025
56	Обучение равномерному бегу по пересеченной местности (5 мин).		08.04.2025	09.04.2025
57	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (6 мин).		10.04.2025	10.04.2025
58	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (7 мин).		15.04.2025	16.04.2025
59	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (8 мин).	Тройной прыжок в длину с места	17.04.2025	17.04.2025
60	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (9 мин).		22.04.2025	23.04.2025
61	Развитие выносливости при равномерном беге по пересеченной местности (10 мин).		24.04.2025	24.04.2025
62	Контроль двигательных качеств: кросс 1000 метров.	Выпрыгивание вверх из	29.04.2025	30.04.2025

63	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	полного присева	06.05.2025	07.05.2025
64	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.		07.05.2025	14.05.2025
65	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Приседание на одной ноге «пистолет»	13.05.2025	15.05.2025
66	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжков длину с разбега.		15.05.2025	19.05.2025
67	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.		20.05.2025	21.05.2025
68	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.		21.05.2025	22.05.2025

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

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. Просвещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. М.: ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. *Лях, В. И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы./ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.
4. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4—е изд., переработанное - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. *Школьникова, Н. В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы/ Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. *Ковалько, В. И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: -Вако, 2006.
8. *Курьсь, В.И., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф.* Подвижные игры. М.: Издательство «Омега - Л», 2012. - 352 с.

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

### **ИНТЕРНЕТ**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>
6. Прошколу.ru. – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет – org. – Режим доступа: <http://pedsovet.org/>