

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр**  
**образования №39 имени Героя Советского Союза Алексея**  
**Арсентьевича Рогожина"**  
**МБОУ ЦО № 39**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ЦО

---

Краюшкина И.А.

---

Белова Е.О.

---

Лобач Б.В.

Приказ № 180-А  
29 августа 2023 г.

Приказ № 180-А  
29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1781264)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Тула 2023-2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет - 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *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 всплытие, 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, 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

### 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 простоты 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	17	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

## 4 КЛАСС

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	0	17	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные способы передвижения человека. Обучение технике метания мяча в вертикальную цель 4-5 метров. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Строевые упражнения. Игра «Белые медведи». Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель с 4-5 метров. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Основные способы передвижения человека. Обучение технике бега с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Закрепление бега с высоким подниманием бедра. Обучение технике челночного бега 3*10 метров. Учет техники метания мяча в вертикальную цель. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Обучение перестроению в шеренгу. Учет техники прыжка в длину с места. Упражнения с мячом. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

6	Челночный бег 3 по 10м. Построение по установленным местам. Бег в среднем темпе с изменением направления. 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Построение по установленным местам. Тестирование – челночный бег 3 по 10 м. Бег в среднем темпе с изменением направления. 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности. Тестирование – бег 30 метров. Игра «Гуси – лебеди». 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Развитие выносливости: медленный бег 1000м. Специально беговые упражнения. Игра «Прыгающие воробушки». 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Разминка, ОРУ. Тестирование – бег 1000м. Совершенствование игр «Запрещенное движение», «Зайцы в огороде». 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Инструктаж ТБ. Совершенствование игр «Зайцы в огороде», «Мяч ловцу» 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Ведение мяча на месте и движении. Игра «Гонка мячей по кругу», « Вызов номеров». 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», различные виды салок, «Перестрелка», «Воробьи и вороны». 1 ч	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Тестирование - прыжки через скакалку. Совершенствование игр: «Запрещенное	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	движение», «У ребят порядок строгий», 1 ч					
15	Развитие гибкости. Совершенствование игр: «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Два мороза». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Развитие гибкости. Совершенствование игр: «Два мороза», «Перестрелка», «Космонавты». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Разминка. Тестирование – наклон вперед сидя на полу. Совершенствование игр: «Два мороза», «Перестрелка», «Космонавты». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Перестрелка», «Снайперы». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись», «Борьба за мяч». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Инструктаж по ТБ. Обучение комплексу утренней гимнастики; обучение технике лазания по гимнастической скамейке: в упоре на коленях и лежа на животе. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Обучение технике кувырка вперед. Закрепление техники лазания по гимнастической стенке, ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра «Что изменилось?» 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



22	Закрепление техники кувыркков вперед. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, и ходьба по рейке гимнастической скамейки. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги, лазание по канату произвольным способом. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Развитие гибкости. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Разучивание комплекса упражнений с обручами. Закрепление техники стойки на лопатках согнув ноги. Развитие гибкости. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Совершенствование техники стойки на лопатках согнув ноги. Обучение технике переката вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофеля» 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Совершенствование техники кувыррка вперед и в сторону в группировке, закрепление техники переката вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие силы. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Развитие силы. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Совершенствование техники переката	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Повороты на носках на рейке гимнастической скамейки. 1 ч					
29	Обучение комплексу упражнений с гимнастическими палками, обучение технике захвата каната ногами в висе на канате. Развитие силы. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Обучение технике упоров на руках на скамейке (бревне); совершенствование техники лазанья по канату с захватом каната ногами. Ходьба по бревну высотой до 60 см. Развитие силы. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой; ходьба по бревну высотой до 60 см. Учет – подтягивания. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Разучивание комплекса по формированию правильной осанки, совершенствование техники в равновесии. Совершенствование техники: висы и упоры, лазание по канату. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Учет – лазание по канату произвольным способом. Гимнастическая полоса препятствий. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Подвижные игры со снегом, катание с горы. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

35	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Надевание лыж с палками. Разучивание техники передвижения ступающим шагом. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Закрепление техники передвижения ступающим шагом. Переступание на месте. Игра «Слушай сигнал». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Обучение технике скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Совершенствование передвижения ступающим шагом. Игра «Шире шаг». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Закрепление техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Совершенствование техники скользящего шага. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км. Игра «Шире шаг». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Совершенствование поворотов переступанием на месте. Прохождение дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Обучение технике спусков с уклонов 15-20 градусов. Совершенствование техники скользящего шага, поворотов	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	переступанием на месте. Игра «Кто самый быстрый?». 1 ч					
42	Закрепление техники спуска с уклона 15-20 градусов. Совершенствование техники скользящего шага, поворотов переступанием на месте. Игра «Кто самый быстрый?». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Совершенствование техники спуска с уклонов 15-20 градусов. Совершенствование скользящего шага, поворотов переступанием на месте. Игра «Кто самый быстрый?». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Учет техники скольжения без палок; закрепление техники подъемов и спусков; совершенствование скоростных качеств с поворотами у подножия склона. Прохождение дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Совершенствование техники спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?». Прохождение дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Учет техники спусков и подъемов с палками. Игра «Кто самый быстрый?». Прохождение дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Обучение технике скольжения с палками, развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м., прохождение дистанции	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	до 1000 м. со средней скоростью. 1 ч					
48	Учет техники скольжения с палками. Совершенствование эстафеты с этапом до 150 м. Проведение соревнований на дистанции 1 км. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений с мячами. Игры «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Перемещение в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Совершенствование комплекса упражнений с мячами. Игра «Передал – садись». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Двумя руками с отскоком от пола. Игра «У кого меньше мячей». Развитие быстроты. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Ловля мяча на месте в паре. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Передал – садись». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Подвижные игры: «Послушный мяч», «Мяч – капитану», «10 передач», «Перестрелка», различные варианты салок. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Тестирование – подтягивание. Подвижные игры: «Послушный мяч», «10 передач»,	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	«Мяч – капитану», «Перестрелка», различные виды салок. 1 ч					
55	Подвижные игры: «Послушный мяч», «Мяч – капитану», «Перестрелка», «10 передач», различные виды салок. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	ОРУ с мячами. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Попади в обруч», «Мяч соседу». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Инструктаж по ТБ во время занятий по легкой атлетике. Представление о физических качествах. Прыжки через скакалку. Игра «Рыбак и рыбки». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Многоскоки. Обучение: прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов; метание в цель на расстояние 6 м. Развитие быстроты. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Урок 3. Поучение технике прыжка в длину с разбега с разбега 3-5 шагов. Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание в цель, на дальность. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Закрепление техники прыжков в длину с разбега 3-5 шагов. Учет – техники прыжков в высоту. Упражнения с гимнастической скакалкой. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу, сгибание и	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	разгибание рук в упоре лежа - учет. Игра «Невод». 1 ч					
63	Развитие выносливости. Обучение техники бега в сочетании с ходьбой до 10 мин. Салки. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Тестирование – подтягивания. Закрепление техники бега в сочетании с ходьбой до 10 мин. Различные виды салок. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой до 10 мин. Упражнения на гибкость. Игра «Салки - выручалки». 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Упражнения для развития силы. Подвижные игры «Салки-выручалки», Салки. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой до 10 мин. Многоскоки. Обучение технике разбега прыжка в длину. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Совершенствование комплекса упражнений по кругу в движении, совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Учет – подтягивание. 1 ч	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег(20м). ОРУ.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м). Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление). Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

21	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление). Учет	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты. Учет	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Учет	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Повторение ступающего шага, скользящего шага.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

32	Повторение поворотов на месте переступанием.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Повороты переступанием в движении (разучивание).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Повороты переступанием в движении (закрепление). Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Повторение техники спуска с торможением (плугом). Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	(зачет).					
43	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и назад.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

53	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

64	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Учет	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Итог за учебный год.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А.,

Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А.,

Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова

З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 1-4

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

### **ИНТЕРНЕТ**

resh.edu



