

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №152 г. Челябинска»**

(приложение к ООПНОО)

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

Программа: «Школа России»

Пояснительная записка

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет: 1 класс — 66 ч (два часа в неделю); 2 класс- 68ч (два часа в неделю); 3 класс- 68ч (два часа в неделю); 4 класс 68ч (два часа в неделю).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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.

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.

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

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого** года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультурминуток, 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.

По окончании **второго** года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; б понимать связь между закалывающими 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 УУД:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего** года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании **четвёртого** года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения **в первом** классе обучающийся научится:

- 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 **втором** классе обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 **третьем** классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); 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 *четвёртом* классе обучающийся научится:

- 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 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Календарно тематическое планирование 1 класс

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: Знания о физической культуре				1		https://resh.edu.ru
1/1			Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)				6		https://resh.edu.ru
2/1			Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на внимание и координацию	1	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
4/3			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
5/4			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.	2	Практическая работа	
6/5			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.		Практическая работа	

7/6			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				6		https://resh.edu.ru
8/1			Овладение знаниями (основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях) Освоение навыков ходьбы и бега, развитие скоростных и координационных способностей	1	Практическая работа	
9/2			Равномерное передвижение в ходьбе и беге, развитие выносливости.	1	Практическая работа	
10/3			Освоение навыков прыжков (прыжок в длину с места), развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	Практическая работа	
11/4			Освоение навыков прыжков (прыжок в длину с места), развитие скоростно-силовых и координационных способностей.		Практическая работа	
12/5			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2	Практическая работа	
13/6			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				1		https://resh.edu.ru
14/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)				4		https://resh.edu.ru

15/1			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча индивидуально, стоя на месте и в шаге.	1	Практическая работа	
16/2			Овладение элементарными умениями в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	Практическая работа	
17/3			Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическая работа	
18/4			Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа	
Раздел программы: Знания о физической культуре				1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
19/1			Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)				10		https://resh.edu.ru
20/1			Овладение знаниями (основные гимнастические понятия и термины). Исходные положения в физических упражнениях. Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2	Практическая работа	
21/2			Овладение знаниями (основные гимнастические понятия и термины). Исходные положения в физических упражнениях. Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости		Практическая работа	
22/3			Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастические упражнения: стилизованные передвижения	1	Практическая работа	
23/4			Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	Практическая работа	

24/5			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	3	Практическая работа	
25/6			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
26/7			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
27/8			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки Упражнения в равновесии.	3	Практическая работа	
28/9			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
29/10			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура				1		https://resh.edu.ru
30/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
31/1			Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	Практическая работа	
32/2			Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)				10		https://resh.edu.ru
33/1			Овладение знаниями (понятия и термины). Техника безопасности при занятиях лыжами. Переноска лыж к месту занятия.	1	Практическая работа	

34/2			Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг без палок	2	Практическая работа	
35/3			Строевые команды в лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг без палок		Практическая работа	
36/4			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	3	Практическая работа	
37/5			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)		Практическая работа	
38/6			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)		Практическая работа	
39/7			Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции (прохождение дистанции до 1,5 км)	2	Практическая работа	
40/8			Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции (прохождение дистанции до 1,5 км)		Практическая работа	
41/9			Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	Практическая работа	
42/10			Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)				7		https://resh.edu.ru
43/1			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Практическая работа	
44/2			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.		Практическая работа	
45/3			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.	3	Практическая работа	

46/4			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
47/5			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
48/6			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	2	Практическая работа	
49/7			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
50/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Практическая работа	
51/2			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)				5		https://resh.edu.ru
52/1			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	3	Практическая работа	
53/2			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	
54/3			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	
55/4			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.	2	Практическая работа	
56/5			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.		Практическая работа	

Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности				1		https://resh.edu.ru
57/1			Режим дня, правила его составления и соблюдения.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
58/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
59/2			Контрольная работа за год. Тестирование уровня развития физических качеств.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				7		https://resh.edu.ru
60/1			Равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	3	Практическая работа	
61/2			Равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	
62/3			Равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	
63/4			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
64/5			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
65/6			Овладение навыками метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры	2	Практическая работа	
66/7			Овладение навыками метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры		Практическая работа	

Календарно тематическое планирование 2 класс

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: Знания о физической культуре				1		https://resh.edu.ru
1/1			Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)				6		https://resh.edu.ru
2/1			Правила поведения на уроках физической культуры. Подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Подвижные игры на внимание и координацию	1	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
4/3			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
5/4			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.	2	Практическая работа	
6/5			Организация и подготовка игровых площадок. Подвижные игры с бегом; на внимание.		Практическая работа	

7/6			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				5		https://resh.edu.ru
8/1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	2	Практическая работа	
9/2			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.		Практическая работа	
10/3			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Практическая работа	
11/4			Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Развитие скоростно-силовых качеств.		Практическая работа	
12/5			Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км)	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
13/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
14/2			Вводный контроль	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)				4		https://resh.edu.ru

15/1			Совершенствование элементарных умений в ведении мяча: ведение мяча индивидуально, стоя на месте и в шаге.	1	Практическая работа	
16/2			Совершенствование элементарных умений в ведении мяча: ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	Практическая работа	
17/3			Совершенствование элементарных умений в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическая работа	
18/4			Совершенствование элементарных умений в ловле и бросках мяча Ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа	
Раздел программы: Знания о физической культуре				1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
19/1			Зарождение Олимпийских игр древности.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)				10		https://resh.edu.ru
20/1			Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	2	Практическая работа	
21/2			Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости		Практическая работа	
22/3			Строевые упражнения и организующие команды. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Танцевальные движения	2	Практическая работа	
23/4			Строевые упражнения и организующие команды. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Танцевальные движения		Практическая работа	
24/5			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие	3	Практическая работа	

			силовых, координационных способностей и гибкости.			
25/6			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
26/7			Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения. Освоение висов и упоров. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
27/8			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки Упражнения в равновесии.	3	Практическая работа	
28/9			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
29/10			Освоение навыков лазанья и перелезания. Гимнастические прыжки. Упражнения в равновесии.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура				1		https://resh.edu.ru
30/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
31/1			Закаливание организма обтиранием.	1	Практическая работа	
32/2			Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)				10		https://resh.edu.ru
33/1			Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных	1	Практическая работа	

			палок)			
34/2			Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)	2	Практическая работа	
35/3			Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации)		Практическая работа	
36/4			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	3	Практическая работа	
37/5			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		Практическая работа	
38/6			Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.		Практическая работа	
39/7			Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок.	2	Практическая работа	
40/8			Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок.		Практическая работа	
41/9			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 1,5 км.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)				7		https://resh.edu.ru
43/1			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Практическая работа	
44/2			Совершенствование держания, подбрасывания и ловли мяча. Подвижные игры с мячом.		Практическая работа	

45/3			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.	3	Практическая работа	
46/4			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
47/5			Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча в парах.		Практическая работа	
48/6			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	2	Практическая работа	
49/7			Подвижные игры на материале волейбола. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				3		https://resh.edu.ru
50/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)				5		https://resh.edu.ru
53/1			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча	3	Практическая работа	
54/2			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	
55/3			Овладение элементарными умениями в ведении и остановке мяча		Практическая работа	

56/4			Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.	2	Практическая работа	
57/5			Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры и эстафеты на материале футбола.		Практическая работа	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности				2		https://resh.edu.ru
58/1			Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	Практическая работа	
59/2			Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
60/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Контрольная работа за год. Тестирование уровня развития физических качеств.	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				7		https://resh.edu.ru
62/1			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега	3	Практическая работа	
63/2			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	
64/3			Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега.		Практическая работа	

65/4			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
66/5			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
67/6			Совершенствование навыков метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры	2	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков метания. Совершенствование навыков бега и развитие скоростных способностей. Подвижные игры		Практическая работа	

Календарно тематическое планирование 3 класс

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: Знания о физической культуре				1		https://resh.edu.ru
1/1			Инструктаж по ОТ и ПБ. Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)				4		https://resh.edu.ru
2/1			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	
4/3			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	2	Практическая работа	
5/4			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				5		https://resh.edu.ru
6/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	

7/2			Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	Практическая работа	
8/3			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м).	1	Практическая работа	
9/4			Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Сдача норматива	
10/5			Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км).	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
11/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
12/2			Вводный контроль.	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)				6		https://resh.edu.ru
13/1			Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с приёмами спортивных. Основная стойка баскетболиста. Овладение элементарными умениями в ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	1	Практическая работа	
14/2			Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	Практическая работа	
15/3			Основная стойка баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и передачах мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении.		Практическая работа	

16/4			Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	2	Практическая работа	
17/5			Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
18/6			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Знания о физической культуре				1	Практическая работа	https://resh.edu.ru
19/1			История появления современного спорта	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)				10		https://resh.edu.ru
20/1			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Практическая работа	
21/2			Строевые упражнения в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Прыжки через скакалку. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости	1	Практическая работа	
22/3			Освоение акробатических упражнений Передвижения по гимнастической стенке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	2	Практическая работа	

			Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.			
23/4			Освоение акробатических упражнений Передвижения по гимнастической стенке. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	
24/5			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.	3	Практическая работа	
25/6			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.		Практическая работа	
26/7			Упражнения в лазании по канату в три приёма. Совершенствование акробатических упражнений. Освоение висов и упоров.		Практическая работа	
27/8			Танцевальные упражнения Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.	2	Практическая работа	
28/9			Танцевальные упражнения Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости.		Практическая работа	
29/10			Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий (с ранее изученными элементами).	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура				1		https://resh.edu.ru
30/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	

Раздел программы: Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
31/1			Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	Практическая работа	
32/2			Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)				10		https://resh.edu.ru
33/1			Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Повороты на лыжах способом переступания на месте. Двухшажный ход в полной координации.	1	Практическая работа	
34/2			Повороты на лыжах способом переступания на месте. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	1	Практическая работа	
35/3			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.	3	Практическая работа	
36/4			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.		Практическая работа	
37/5			Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение плугом.		Практическая работа	
38/6			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	3	Практическая работа	
39/7			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	
40/8			Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	

41/9			Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 2 км ранее изученными способами.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)				7		https://resh.edu.ru
43/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте	1	Практическая работа	
44/2			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и в движении.	2	Практическая работа	
45/3			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте и в движении.		Практическая работа	
46/4			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	3	Практическая работа	
47/5			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
48/6			Прямая нижняя подача. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
49/7			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				3		https://resh.edu.ru

50/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)				5		https://resh.edu.ru
53/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	Практическая работа	
54/2			Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	2	Практическая работа	
55/3			Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.		Практическая работа	
56/4			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Технические приёмы игры футбол (в группах и парах)	2	Практическая работа	
57/5			Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Технические приёмы игры футбол (в группах и парах)		Практическая работа	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности				2		https://resh.edu.ru
58/1			Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1	Практическая работа	

59/2			Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
60/1			Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Контрольная работа за год. Тестирование уровня развития физических качеств.	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				7		https://resh.edu.ru
62/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения повышенной координационной сложности Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Практическая работа	
63/2			Бег с преодолением препятствий Прыжок в длину, способом согнув ноги.	2	Практическая работа	
64/3			Бег с преодолением препятствий Прыжок в длину, способом согнув ноги.		Практическая работа	
65/4			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м). Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
66/5			Бег 30 м на результат. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	Практическая работа	
67/6			Совершенствование навыков метания. Подвижные игры и эстафеты на основе легкой атлетики.	2	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков метания. Подвижные игры и эстафеты на основе легкой атлетики.		Практическая работа	

Календарно тематическое планирование 4 класс

№п/п	Дата проведения		Тема Урока	Количество Часов	Оценочная Деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: Знания о физической культуре				1		https://resh.edu.ru
1/1			Инструктаж по ОТ и ПБ. Из истории развития физической культуры в России.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры)				4		https://resh.edu.ru
2/1			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками	2	Практическая работа	
3/2			Игровые действия и правила подвижных игр. Подвижные игры с бегом и прыжками		Практическая работа	

4/3			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию	2	Практическая работа	
5/4			Подвижные игры с бегом и прыжками; на внимание и координацию		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика)				5		https://resh.edu.ru
6/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
7/2			Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Броски набивного мяча.	1	Практическая работа	
8/3			Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
9/4			Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Сдача норматива	
10/5			Развитие выносливости (бег в равномерном темпе до 1 км). Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
11/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
12/2			Вводный контроль.	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами баскетбола)				6		https://resh.edu.ru

13/1			Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр с приёмами спортивных. Стойка баскетболиста с мячом в руках. Ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Практическая работа	
14/2			Стойка баскетболиста с мячом в руках. Ведение мяча: ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Практическая работа	
15/3			Совершенствование ловли, бросков и передачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2	Практическая работа	
16/4			Совершенствование ловли, бросков и передачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Практическая работа	
17/5			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	2	Практическая работа	
18/6			Технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбол. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		Практическая работа	
Раздел программы: Знания о физической культуре				1		https://resh.edu.ru
19/1			Развитие национальных видов спорта в России.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (гимнастика с основами акробатики)				10		https://resh.edu.ru

20/1			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые команды и упражнения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	Практическая работа	
21/2			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.	3	Практическая работа	
22/3			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.		Практическая работа	
23/4			Строевые упражнения в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Акробатические упражнения.		Практическая работа	
24/5			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	3	Практическая работа	
25/6			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	
26/7			Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.		Практическая работа	
27/8			Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка» Полоса препятствий (с ранее изученными элементами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	2	Практическая работа	

28/9			Танцевальные упражнения. Упражнения в танце «Летка-енка» Полоса препятствий (с ранее изученными элементами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		Практическая работа	
29/10			Танцевальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты на материале гимнастики.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно - ориентированная физическая культура				1		https://resh.edu.ru
30/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
31/1			Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	Практическая работа	
32/2			Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лыжная подготовка)				10		https://resh.edu.ru
33/1			Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок).	1	Практическая работа	
34/2			Повороты на лыжах способом переступания Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км	2	Практическая работа	
35/3			Повороты на лыжах способом переступания Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км		Практическая работа	

36/4			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.	3	Практическая работа	
37/5			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.		Практическая работа	
38/6			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом.		Практическая работа	
39/7			Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки	2	Практическая работа	
40/8			Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки		Практическая работа	
41/9			Передвижение на лыжах до 2,5 км ранее изученными способами.	2	Практическая работа	
42/10			Передвижение на лыжах до 2,5 км ранее изученными способами.		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами волейбола)				7		https://resh.edu.ru
43/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	Практическая работа	
44/2			Основная стойка и перемещения. Приём и передача мяча сверху (двумя руками над собой, стоя и в движении)	1	Практическая работа	
45/3			Передача и приём мяча двумя руками сверху (в парах и через сетку). Нижняя боковая подача.	2	Практическая работа	
46/4			Передача и приём мяча двумя руками сверху (в парах и через сетку). Нижняя боковая подача		Практическая работа	

47/5			Совершенствование держания, ловли, передачи и подачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	2	Практическая работа	
48/6			Совершенствование держания, ловли, передачи и подачи мяча. Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.		Практическая работа	
49/7			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				3		https://resh.edu.ru
50/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	Практическая работа	
51/2			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
52/3			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (подвижные и спортивные игры: с элементами футбола)				5		https://resh.edu.ru
53/1			Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Ведение футбольного мяча Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.	1	Практическая работа	
54/2			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	3	Практическая работа	
55/3			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой		Практическая работа	

			деятельности			
56/4			Удар по мячу с двух шагов; после его остановки. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности		Практическая работа	
57/5			Подвижные игры на точность движений с ранее изученными приёмами спортивных игр.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности				2		https://resh.edu.ru
58/1			Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	Практическая работа	
59/2			Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	Практическая работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая культура				2		https://resh.edu.ru
60/1			Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Практическая работа	
61/2			Контрольная работа за год. Тестирование уровня развития физических качеств.	1	Контрольная работа	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная физическая культура (лёгкая атлетика).				7		https://resh.edu.ru
62/1			Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения повышенной координационной сложности Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	Практическая работа	
63/2			Бег с преодолением препятствий Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками	2	Практическая работа	

64/3			Бег с преодолением препятствий Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками		Практическая работа	
65/4			Беговые упражнения скоростной направленности (с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции до 30 м). Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
66/5			Бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	Практическая работа	
67/6			Метание малого мяча на дальность стоя на месте Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	Практическая работа	
68/7			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Практическая работа	