

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красномаяковская средняя общеобразовательная школа»

«ПРИНЯТО»

Решением методического объединения

учителей "Эстетического цикла"


Руководитель МО

 /Е.Г. Машновская/

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

 /И.А. Толстихина/

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для начального общего образования

срок освоения программы: 4 года (1 – 4 класс)

Составители:

Козляков И.А. (первая категория)

учитель физической культуры,

Кокорина А.А. (высшая категория)

учитель начальных классов,

Ковалева Д.А. (без категории)

учитель начальных классов

п. Красный Маяк
2023 г.

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.

В связи с отсутствием материальной технической базы в ОО для реализации модулей: «Лыжной подготовке» и «Плавательной подготовке», часы этих модулей были перераспределены на модуль «Спортивные игры».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

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 противходом, 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.

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.

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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.
- Регулятивные универсальные учебные действия:**
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 - самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- 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;
- 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 **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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять 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.

Тематическое планирование

1 класс (2 часа * 33 недели = 66 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на:			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
			контрольные работы	практические работы	проекты	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)						
1.1	Инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. «Понятие о физической культуре. Как будем тренироваться».	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Влияние физических упражнений на здоровье человека.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Сочетание различных видов ходьбы.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.7	Техника челночного бега	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.8	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.9	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.10	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.11	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (8 часов)						
2.1	Инструктаж Т/б по гимнастике. Кувырок вперед.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Повороты на месте, на лево и на право. Размыкание в шеренге, в колонне на месте.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Размыкание в шеренге, в колонне на месте. ОРУ с гим. палками." Совушка"	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Упоры виды упоров. ОРУ с мячами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Преодоление простых препятствий.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Лазание по наклонной скамейке в упоре	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	лежа, подтягиваясь руками					.ru/subject/9/
Раздел 3 Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)						
3.1	Инструктаж Т.Б. по подвижным играм. ОРУ в движении.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Бросок и ловля мяча на месте. Игра "Бросай поймай".	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Ведение в медленном беге. Эстафеты с мячом.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Броски и ловля мяча в парах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Ловля мяча на месте в парах. "Играй, играй мяч не теряй".	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7	Игра "Кто дальше бросит".	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9	Ведение мяча на месте. "Мяч водящему".	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10	Ведение мяча в шаге индивидуально. Игра "Передай другому".	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)						
4.1	Повторный инструктаж Т.Б. по гимнастике. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Ходьба на носках по гимнастической скамейке, наклон вперёд из положения стоя.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	ОРУ с гимнастическими обручами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Группировка из положения лёжа, перекаты назад из седа в группировке.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Различные виды перелезаний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Прыжки в скакалку. ОРУ	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9	Прыжки в скакалку в движении	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 5 Подвижные игры на основе пионербола (10 часов)						
5.1	Повторный инструктаж Т.Б. по подвижным играм.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	<u>Обучение броскам и ловле мяча</u>	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	<u>Бросок и ловля мяча в паре</u>	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Бросок и ловля мяча через сетку.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

						.ru/subject/9/
5.5	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.6	Передача в парах. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.7	Прием снизу двумя руками.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.8	Эстафеты с мячом. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.9	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.10	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 5 Подвижные игры на основе футбола(6 часов)						
6.1	Ведение мяча. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.2	Отработка паса щечкой в парах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.3	Удары по мячу внутренней частью стопы	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.4	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5	Отбор мяча в парах. Эстафеты.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.6	Ведение мяча с ускорением. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)						
7.1	Повторный инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. ОРУ на месте.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.2	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.3	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.4	Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.5	Промежуточная аттестация	1	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.6	Техника челночного бега	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.7	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.9	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.10	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0	0	

2 класс (2 часа * 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на:			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
			контрольные работы	практические работы	проекты	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)						
1.1	Инструктаж Т.Б. по легкой атлетике.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Техника челночного бега	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.7	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.9	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.10	Равномерный бег (6 мин). Специально беговые упражнения.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.11	Тестирование подтягивания на перекладине	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.12	ОРУ в движении. Кросс 1 км	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (8 часов)						
2.1	Инструктаж Т/б по гимнастике. Кувырок вперед.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Кувырок вперед с трех шагов.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Кувырок вперед с разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Стойка на голове	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Различные виды перелезаний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Прыжки в скакалку	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Прыжки в скакалку в движении	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Вращение обруча	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 3 Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)

3.1	Инструктаж Т.Б. по подвижным играм. Броски и ловля мяча в парах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Эстафеты с мячом. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Ведение мяча в движении бегом.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Бросок двумя руками от груди.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8	Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (10 часов)

4.1	Повторный инструктаж Т.Б. по гимнастике. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Стойка на лопатках. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Строчные команды. ОРУ в движении.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с предметами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 5 Подвижные игры на основе пионербола (10 часов)

5.1	Повторный инструктаж Т.Б. по подвижным играм.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.5	Остановка скачком после ходьбы и	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	бега.					.ru/subject/9/
5.6	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.7	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.8	Передача в парах. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.9	Прием снизу двумя руками.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.10	Эстафеты с мячом. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 5 Подвижные игры на основе футбола(6 часов)

6.1	Ведение мяча. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.2	Ведение мяча с ускорением. Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.3	Удар по неподвижному мячу.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.4	Передача мяча в парах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5	Отбор мяча в парах. Эстафеты.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.6	Передачи мяча в тройках. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)

7.1	Повторный инструктаж Т.Б. по легкой атлетике.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.3	Техника челночного бега	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.5	Метание малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.6	Техника прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.7	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.9	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.10	Промежуточная аттестация	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.11	Тестирование подтягивания на перекладине	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
7.12	ОРУ в движении. Кросс 1 км	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

3 класс (2 часа * 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на:			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
			контрольные работы	практические работы	проекты	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)						
1.1	Инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.7	ОРУ в движении. Круговая эстафета.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.8	Тестирование малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.9	Тестирование подтягиваний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.10	Смешанное передвижение. Бег 800 метров.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2 Гимнастика (10 часов)						
2.1	Инструктаж Т/б по гимнастике. ОРУ на месте.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Кувырок вперед с разбега.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Кувырок назад. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Гимнастические упражнения. Наклон вперед из положения стоя, см.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	ОРУ. Мост из положения стоя с помощью. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 секунд.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Различные виды перелезаний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9	Прыжки в скакалку. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Броски набивного мяча до 2 кг.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 3 Баскетбол (12 часов)						

3.1	Инструктаж Т. Б. по баскетболу. Броски и ловля мяча в парах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Ловля и передача мяча в кругу. Игра	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9	Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11	Ловля мяча, отскочившего от щита.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12	Вбрасывания мяча из-за боковой линии	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 4 пионербол (12 часов)

4.1	Инструктаж Т.Б. по подвижным играм. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Передача мяча подброшенного партнером	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Передачи в парах через сетку.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Нижняя прямая подача с расстояния 5м.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Упражнения с мячом. Эстафеты.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.12	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел 5 Футбол (10 часов)

5.1	Повторный инструктаж Т.Б. по подвижным играм. Удар по неподвижному мячу.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Удары по катящемуся мячу внутренней	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

	частью подъема					.ru/subject/9/
5.3	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.5	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.6	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.8	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.10	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника					https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)						
6.1	Повторный инструктаж Т.Б. по Л/А . Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.6	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.7	Тестирование малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.8	Промежуточная аттестация	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.9	Смешанное передвижение. Бег 800 метров.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.10	Переменный бег. Спортивная игра	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.11	ОРУ в движении. Круговая эстафета	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.12	Тестирование подтягиваний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.13	Кросс (1 км). Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.14	Равномерный медленный бег 7 мин. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

4 класс (2 часа * 34 недели = 68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на:			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
			контрольные работы	практические работы	проекты	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)						
1.1	Инструктаж Т.Б. по легкой атлетике. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.5	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.6	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.7	ОРУ в движении. Круговая эстафета.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.8	Тестирование малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.9	Тестирование подтягиваний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.10	Смешанное передвижение. Бег 800 метров.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2 Гимнастика (10 часов)						
2.1	Инструктаж Т/б по гимнастике. ОРУ на месте.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Тестирование подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	2-3 кувырка вперед слитно. Игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Кувырок назад. Подвижные игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Опорный прыжок на горку матов.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Перелезание через препятствие. Игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Круговая тренировка. Эстафеты.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.9	Прыжки со скакалкой. Прыжки группами на длинной скакалке.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.10	Броски набивного мяча.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

						.ru/subject/9/
Раздел 3 Баскетбол (12 часов)						
3.1	Инструктаж Т. Б. по баскетболу. Ведение мяча одной рукой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Передачи мяча в движении.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	Ловля мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	Ведение шагом, бегом по прямой.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Ведение мяча с переводом с руки на руку перед собой	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.6	Ведение с изменением направления.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.7	Передача мяча на длинное и короткое расстояние.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.8	Передача в движении после ловли.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9	Передачи в движении во встречных колоннах.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10	Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.11	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.12	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди в движении. Эстафеты с мячами.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 4 пионербол (12 часов)						
4.1	Инструктаж Т.Б. по подвижным играм. Стойка игрока, перемещения по площадке	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	Передача нижняя прямая и нижняя боковая	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.10	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.11	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая Учебная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.12	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 5 Футбол (10 часов)						
5.1	Повторный инструктаж Т.Б. по подвижным играм. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Остановка мяча грудью	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.5	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.6	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.8	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.9	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.10	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.11	Обводка с помощью обманных движений (финтов)					https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)						
6.1	Повторный инструктаж Т.Б. по Л/А . Подвижная игра.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.5	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.6	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.7	Тестирование малого мяча с места на дальность.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.8	Промежуточная аттестация	1	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.9	Смешанное передвижение. Бег 800 метров.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.10	Переменный бег. Спортивная игра	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.11	ОРУ в движении. Круговая эстафета	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.12	Тестирование подтягиваний	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.13	Кросс (1 км). Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
6.14	Равномерный медленный бег 7 мин. Игры.	1	0	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	0	0	
--	-----------	----------	----------	----------	--

