

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## **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.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 «Прикладно-ориентированная 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».
- «Физическое совершенствование».

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

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.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение физической культуры в 1-4 классах направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

## **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:

### **Гражданско-патриотическое воспитание:**

- становление ценностного отношения к своей Родине – России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

### **Духовно-нравственное воспитание:**

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

### **Эстетическое воспитание:**

- проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности;
- приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;
- понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ.

#### **Трудовое воспитание:**

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### **Экологическое воспитание:**

- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

#### **Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира, понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;
- овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;
- 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 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 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 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 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 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.

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 и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в длину;
- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                           | Количество часов |              |               | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                            |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                 | всего            | конт. работы | практ. работы |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                                                                                                                                                 |                  |              |               |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                            | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр                                                                                                              | 1                | 0            | 1             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                                                                                                 | 1                | 0            | 1             |                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                                                                                                                                 |                  |              |               |                                                                                                                                                           |
| 2.1                                            | Дневник наблюдений по физической культуре                                                                                                                                                       | 1                | 0            | 1             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 2.2                                            | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0            | 1             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                                                                                                 | 2                | 0            | 2             |                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Физическое совершенствование         |                                                                                                                                                                                                 |                  |              |               |                                                                                                                                                           |
| 3.1                                            | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                                                                                                                                                  | 2                | 0            | 2             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.2                                            | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне                                                                                                                                 | 2                | 0            | 2             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.3                                            | Модуль «Гимнастика».                                                                                                                                                                            | 2                | 0            | 2             | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |    |                                                                                                                                                           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине                                                                                                                                                                                         |    |   |    | <a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>                                               |
| 3.4              | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                                                                                                                                                                                       | 2  | 0 | 2  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.5              | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                                                                                                                                                                                                 | 10 | 0 | 10 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.6              | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега                                          | 6  | 0 | 6  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.15             | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                                                                                                             | 4  | 0 | 4  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.16             | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча                                | 7  | 0 | 7  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.17             | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                                                                                             | 10 | 0 | 10 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.18             | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                                                                                                          | 4  | 0 | 4  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3.19             | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 6  | 0 | 6  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу |                                                                                                                                                                                                                                              | 55 | 0 | 55 |                                                                                                                                                           |
| Раздел 4. Спорт  |                                                                                                                                                                                                                                              |    |   |    |                                                                                                                                                           |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |   |    |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 4  | 0 | 4  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 4.2                                 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 6  | 0 | 6  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                               | 10 | 0 | 10 |                                                                                                                                                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 | 0 | 68 |                                                                                                                                                         |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                      | Количество часов |                        |                            | Дата изучения |      | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|----------------------------|---------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                 | всего            | контрольн<br>ые работы | практичес<br>кие<br>работы | План          | Факт |                                                                                                                                                         |
|          |                                                                                                                                                                 |                  |                        |                            |               |      |                                                                                                                                                         |
| 1        | Инструктаж по ТБ.                                                                                                                                               | 1                | 0                      | 0                          |               |      |                                                                                                                                                         |
| 2        | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                           | 1                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 3        | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                  | 1                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 4        | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. | 1                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 5-7      | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                             | 3                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 8-10     | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                     | 3                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 11-14    | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                             | 4                | 0                      | 1                          |               |      | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a>                                                  |

|       |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15-18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.            | 4 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 19-22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 4 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 23-24 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                            | 2 | 0 | 2 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 25-28 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                              | 4 | 0 | 4 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 29-32 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                             | 4 | 0 | 4 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 33    | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                     | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 34-35 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и                                               | 2 | 0 | 2 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |

|       |                                                                                                                                                                |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.                                                                                                          |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                           |
| 36-37 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                              | 2 | 0 | 2 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 38-39 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.             | 2 | 0 | 2 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 40    | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 41    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 42    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 43    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 44    | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных                           | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | требований комплекса ГТО                                                                                                                                                           |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                           |
| 45 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.                              | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 46 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                    | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                           | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                                  | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием                                                                                | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a>                                                  |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |  |                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | разученных технических приёмов в подаче мяча.                                                                                                                 |   |   |   |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>                                                                                                             |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                   | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                              | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooli.edu.ru">www.schooli.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|                                     |                                                                                                                                                               |    |   |    |  |  |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                            |    |   |    |  |  | <a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>                                               |
| 61                                  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a>                                                  |
| 62                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1  | 0 | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a>                                                  |
| 63                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1  | 0 | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 64                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                           | 1  | 0 | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a>                                                  |
| 65-66                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                | 2  | 0 | 2  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a>                                                  |
| 67-68                               | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.                                                        | 2  | 0 | 2  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.schooi.edu.ru">www.schooi.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 | 0 | 68 |  |  |                                                                                                                                                         |

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

1. Винаер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винаер-Усмановой И.А.учебник 1-4 классы, Москва, изд-во «Просвещение», 2023 г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Винаер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винаер-Усмановой И.А.учебник 1-4 классы, Москва, изд-во «Просвещение», 2023 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ**

### **СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
2. [www.schooi.edu.ru](http://www.schooi.edu.ru)
3. <https://uchi.ru>