

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Кудринская  
средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО  
заседание  
педагогического  
совета  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы

\_\_\_\_\_  
Богачева Л. А.  
Приказ №151-од от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 3 -4 классов

**Станция Кудринская 2023**

### **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 физкультурминутки 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.

*Лыжная подготовка*

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

*Плавательная подготовка.*

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

*Подвижные и спортивные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы

больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	<a href="http://www.ru">www.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		45			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u https://uchi.ru</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u https://uchi.ru</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">u</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	04.09	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	История появления современного спорта. Броски набивного мяча.	1	0	1		-\\-
3	Броски набивного мяча.	1	0	1		-\\
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию .Высокий старт.	1	0	1		-\\-
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Низкий старт.	1	0	1		-\\-
6	Бег 30м(учет).Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0,25	0,75		-\\-
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Высокий и низкий старт.	1	0	1		-\\-
8	Метание малого мяча на дальность. Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	1		-\\-
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		-\\-

	Метание малого мяча на дальность.					
10	Метание малого мяча на дальность(учет).Строчная команда и упражнения.	1	0,5	0,5		-\\-
11	Правильное дыхание во время равномерного бега. Бег 5 мин.	1	0	1		-\\-
12	Равномерный бег 5 мин.	1	0	1		-\\-
13	Равномерный бег 5 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		-\\-
14	Равномерный бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		-\\-
15	Прыжок в длину с разбега(учет).Равномерный бег 7 мин.	1	0,5	0,5		-\\-
16	Равномерный бег 7 мин.	1	0	1		-\\-
17	Равномерный бег 8 мин.	1	0	1		-\\-
18	Кросс 1 км(учет). Прыжки через скакалку.	1	0,75	0,25		-\\-
19	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1		-\\-
20	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах различными способами.	1	0	1		-\\-
21	Российские лыжники. Челночный бег.	1	0	1		-\\-

22	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(учет).Эстафетный бег.	1	0,75	0,25		-\\-
23	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1	0	1		-\\-
24	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	0	1		-\\-
25	Вводный инструктаж на уроках гимнастики.	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
26	Виды физических упражнений. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		-\\-
27	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Техника выполнения кувырка вперед, назад.	1	0	1		-\\-
28	Кувырок вперед, назад(учет). Дозировка физических нагрузок.	1	0,5	0,5		-\\-
29	Стойка на лопатках, «Мост». Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0	1		-\\-
30	Комбинация из элементов акробатики. Закаливание организма под душем.	1	0	1		-\\-
31	Мост из положения лежа. Дыхательная	1	0	1		-\\-

	и зрительная гимнастика.					
32	Комбинации из элементов акробатики. Строевые команды и упражнения.	1	0	1		-\\-
33	Наклон туловища(учет). Строевые команды и упражнения.	1	0,25	0,75		-\\-
34	Лазание по канату в три приема. Поднимание ног в висе.	1	0	1		-\\-
35	Техника выполнения лазания по канату в три приема.	1	0	1		-\\-
36	Лазание по канату(учет). Передвижение по гимнастической скамейке.	1	0,5	0,5		-\\-
37	Передвижение по гимнастической стенке.. Подтягивание в висе.	1	0	1		-\\-
38	Подтягивание на низкой(высокой) перекладине.. Опорный прыжок .	1	0	1		-\\-
39	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1	0	1		-\\-
40	Комплекс ритмической гимнастики. Опорный прыжок.	1	0	1		-\\-
41	Опорный прыжок(учет).Ритмическая гимнастика.	1	0,5	0,5		-\\-
42	Правила поведения в бассейне. Упражнения на	1	0	1		-\\-

	гимнастическом бревне.					
43	Способы плавания(кроль, брасс, дельфин). Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1		-\\-
44	«Сухое плавание» на гимнастической скамье(мате)..Российские спортсмены пловцы.	1	0	1		-\\-
45	Прыжок в длину с места. ОФП	1	0	1		-\\-
46	Прыжок в длину с места(учет).ОФП	1	0,5	0,5		-\\-
47	Круговые упражнения.	1	0	1		-\\-
48	Круговые упражнения.	1	0	1		-\\-
49	Техника безопасности на уроках спортигр. Подвижные игры с элементами спортигр.(Парашютисты).	1	0	1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
50	Подвижные игры с элементами спортигр( стрелки).	1	0	1		-\\-
51	Спортивная игра баскетбол. Поднимание туловища.	1	0	1		-\\-
52	Поднимание туловища(учет). Спортивная игра баскетбол(правила).	1	0,5	0,5		-\\-
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		-\\-

54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1		-\\-
55	Ловля и передача мяча(учет). Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0,5	0,5		-\\-
56	Броски мяча в корзину. Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		-\\-
57	Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1	0	1		-\\-
58	Ведение мяча (учет). Спортивная игра волейбол.	1	0	1		-\\-
59	Передача мяча над собой сверху.. Игра в пионербол.	1	0	1		-\\-
60	Передача мяча над собой, в парах сверху. Правила игры в волейбол.	1	0	1		-\\-
61	Передача мяча над собой(учет).Правила перехода в волейболе.	1	0,5	0,5		-\\-
62	Передача мяча в парах снизу(прием мяча).	1	0	1		-\\-
63	Передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		-\\-
64	Передача мяча в парах. Прямая нижняя подача.	1	0	1		-\\-
65	Прямая нижняя подача. Игра в волейбол .	1	0	1		-\\-

66	Игра в волейбол. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		-\\-
67	Прыжки со скакалкой(учет).ОФП	1	0,5	0,5		-\\-
68	Спортивная игра в футбол. Российские команды. Легенды советского футбола.	1	0	1		-\\-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	45		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Бросок набивного мяча.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бросок набивного мяча.	1				-\\-
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бросок набивного мяча.(учет).	1	0.5	0,5		-\\-
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Бег с низкого старта.	1				-\\-
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				-\\-

	и. Бег 30м. Подтягивание на низкой перекладине.(уче т).					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Бег 30 м (учет).	1	0.5	0.5		-\\-
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание малого мяча на дальность.	1				-\\-
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Метание малого мяча на дальность.	1				-\\-
9	Закаливание организма. Метание малого мяча на дальность(учет).	1	0.5	0.5		-\\-
10	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег.	1				-\\-
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 5 мин.	1				-\\-
12	Прыжок в длину с разбега(учет). Равномерный бег 6 мин.	1	0,5	0.5		1-\\-

13	Определение индивидуальной физической нагрузки. Равномерный бег 6 мин.	1				-\\-
14	Бег 1000м(учет). Составление плана самостоятельных занятий.	1	0,5	0,5		-\\-
15	Эстафетный бег. Подвижные игры на развитие выносливости.	1				-\\-
16	Полоса препятствий. Подвижные игры.	1				-\\-
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
18	Упражнения на гимнастическом бревне. Кувырок вперед..	1				-\\-
19	Упражнения на гимнастической перекладине. Кувырок назад.	1				-\\-
20	Упражнения на гимнастической перекладине. Кувырки вперед, назад.	1				-\\-
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	0,5	0,5		-\\-

	Кувьрки вперед, назад(учет).					
22	Прыжки через скакалку. «Мост» из положения лежа.	1				-\\-
23	Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках , «Мост».	1				-\\-
24	Упражнения «Мост», стойка на лопатках(учет)..Лазание по гимнастической стенке.	1	0,5	0,5		-\\-
25	Лазание по канату. Опорный прыжок(наскок на «козла», соскок.)	1				-\\-
26	Лазание по канату. Опорный прыжок.	1				-\\-
27	Лазание по канату(учет).ОФП	1	0,5	0,5		-\\-
28	Опорный прыжок. Акробатические соединения.	1				-\\-
29	Опорный прыжок(учет). Акробатические соединения.	1	0,5	0,5		-\\-
30	Упражнения для правильной осанки. Акробатические соединения.	1				-\\-
31	Наклон вперед из положения стоя (учет). Вис на высокой перекладине.	1	0,5	0,5		-\\-

32	Вис на перекладине. Российские лыжники.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подводящие упражнения.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Техника безопасности на уроках спортигр. Футбол Разучивание технических приемов в передаче мяча в футболе.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Разучивание технических приемов ведения мяча в футболе.	1				-\\-
36	Удары по катящемуся футбольному мячу с разбега. Челночный бег(учет).	1	0,5	0.5		-\\-
37	Техника безопасности на уроках плавание. Плавание, как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1				-\\-

38	Движение рук в кроле. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1				-\\-
39	Способы плавания. Российские пловцы.	1				-\\-
40	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1				-\\-
41	Остановка двумя шагами, остановка прыжком. Ведение мяча.	1				-\\-
42	Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу. Ведение мяча « змейкой» с броском в корзину(учет).	1	0,5	0,5		-\\-
43	Ведение мяча. Передачи мяча в парах с броском в корзину.	1				-\\-
44	Передачи мяча и бросок в корзину(учет).	1	0,5	0,5		-\\-
45	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1				-\\-

	команды соперника. Передача мяча над собой.					
46	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча. Передача мяча над собой.	1				-\\-
47	Передача мяча над собой(учет) Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками в парах..	1	0,5	0,5		-\\-
48	Игровая деятельность в приеме и передаче двумя руками снизу и сверху в волейболе. Нижняя подача мяча.	1				-\\-
49	Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий. Нижняя прямая подача мяча.	1				-\\-
50	Подача мяча(учет).. Игра в волейбол.	1	0,5	0,5		-\\-
51	Круговые упражнения. Игра в волейбол.	1				-\\-

52	Прыжки со скакалкой. ОФП	1				-\\-
53	Круговые упражнения .ОФП	1				-\\-
54	ГТО Физическая подготовка: освоение содержания программы , демонстрация приростов в тестировании.	1				<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
55	Здоровье и ЗОЖ . ГТО в нашей жизни. Бег 30 м. Эстафеты.	1				-\\-
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Бег 30м(учет).Эстафеты.	1	0,5	0,5		-\\-
57	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Бег 1000м.	1				-\\-
58	Освоение правил и техники выполнения нормативов ГТО. Бег 1000м(учет)..	1	0,5	0,5		-\\-
59	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(90м ). Прыжок в длину с места.	1				-\\-
60	Правила безопасности на подвижных играх. Разучивание	1	0,5	0,5		-\\-

	подвижной игры «Запрещенное движение». Подтягивание(учет).					
61	Прыжок в длину с места . Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				-\\-
62	Прыжок в длину с места. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				-\\-
63	Поднимание туловища. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				-\\-
64	Поднимание туловища.« Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0,5	0,5		-\\-
65	Метание мяча(150г) Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				-\\-
66	Метание мяча на дальность(учет).. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0,5	0,5		-\\-

67	Челночный бег(3*10). Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				-\\-
68	Челночный бег. Подвижная игра «Гонка лодок»	1				-\\-
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**