

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ручьёвская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей естественно –
математического цикла
Протокол № _____
от « » _____ 2025

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ Вуйчич
Е.А.
от « » _____ 2025

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
МБОУ «Ручьёвская школа»
_____ Бутыльский А.Е.
Приказ № _____ -ОД
от « » _____ 2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5651261)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Ручьи, 2025

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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.

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 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.

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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств,
- демонстрировать приросты в их показателях.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	10	[[Поле для свободного ввода]]
-----	------------------------------	----	-------------------------------

[Добавить строку](#)

Итого по разделу		10	
------------------	--	----	--

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	[[Поле для свободного ввода]]
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	[[Поле для свободного ввода]]
2.3	Строевые команды и построения	1	[[Поле для свободного ввода]]

[Добавить строку](#)

Итого по разделу		10	
------------------	--	----	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	[[Поле для свободного ввода]]
1.2	Игры и игровые задания	20	[[Поле для свободного ввода]]
1.3	Организующие команды и приёмы	2	[[Поле для свободного ввода]]

[Добавить строку](#)

Итого по разделу		56	
------------------	--	----	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	[[Поле для свободного ввода]]
Добавить строку			
Итого по разделу		23	
Добавить раздел			
Добавить модуль			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		38	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Примечание
		Всего		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		
5	Основные направления физической культуры и спорта	1		
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
7	Основные разделы урока.	1		

	Исходные положения в физических упражнениях			
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		
10	Техника выполнения строевых упражнений	1		
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1		
12	Принципы закаливания	1		
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		

17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1		
18	Виды танцевальных движений	1		
19	Основные элементы физических упражнений	1		
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		
21	Техника выполнения гимнастического шага	1		
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1		
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития	1		

	опорно-двигательного аппарата			
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		
36	Методика составления комбинаций упражнений	1		
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		

40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1		
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1		
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		
51	Техника вращения скакалки в	1		

	боковой плоскости справа налево			
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1		
58	Ролевые подвижные игры	1		
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1		
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры:	1		

	соблюдение музыкального ритма			
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		
68	Игры с гимнастическим предметом	1		
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		
74	Проектирование и проведение спортивных	1		

	эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)			
75	Организующие команды при построении	1		
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		

84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1		
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1		

93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1		
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Примечание
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1		

	тела			
8	Закаливание организма	1		
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
10	Акробатическая комбинация	1		
11	Акробатическая комбинация	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
15	Обучение опорному прыжку	1		
16	Обучение опорному прыжку	1		
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
18	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		
26	Освоение правил и техники выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м			
27	Беговые упражнения	1		
28	Метание малого мяча на дальность	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		
31	Подвижные игры с приемами футбола	1		
32	Подвижные игры с приемами футбола	1		
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
36	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
39	Упражнения из игры	1		

	волейбол			
40	Упражнения из игры волейбол	1		
41	Упражнения из игры баскетбол	1		
42	Упражнения из игры баскетбол	1		
43	Упражнения из игры футбол	1		
44	Упражнения из игры футбол	1		
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		

	ГТО. Бег на 1000м			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
67	Праздник «Большие	1		

	гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

