

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края Управление

образования Грачевского Муниципального округа

МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Фомина И.А.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
МКОУ СОШ 5



Довганева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ СОШ
5



Гоноченко О.А.
Приказ №153 от «31» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5390201)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Каменюкина Виктория Александровна
Довганев Константин Георгиевич

с. Сергиевское 2024

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. 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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки,);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31		31	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	28	1	27	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	28	1	27	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	14	1	13	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Поурочное планирование уроков физической культуры 2 класс (102 часов 3 часа в неделю)

№п /п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1 03.09.2024	История подвижных игр и соревнований у древних народов.Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1 04.09.2024	Зарождение Олимпийских игр. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1мин. Игра «Класс, смирно!».	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1 06.09.2024	Бег на короткие дистанции . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Игра «Салки»	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2 10.09.2024	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3x10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2 11.09.2024	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Игра «Запрещенное движение». Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2 13.09.2024	ТБ. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места.	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3 17.09.2024	Совершенствование прыжков в длину разбега с 7 – 9 шагов разбега Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3 18.09.2024	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3 20.09.2024	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. . Игра «Два Мороза»	1	0	1	Вис на перекладине
10	4 24.09.2024	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Приседания
11	4 25.09.2024	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4 27.09.2024	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Приседания
13	5 01.10.2024	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Игра «Два Мороза»	1	0	1	Подтягивание

14	5 02.10.2024	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
15	5 04.10.2024	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
16	6 08.10.2024	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 6 часов						
17	6 09.10.2024	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	6 11.10.2024	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7 15.10.2024	Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	7 16.10..2024	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
Подвижные игры с элементами футбола 4 часа						
21	7 18.10.2024	ТБ. Основные правила игры в футбол. Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8 22.10.2024	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1	0	1	Отжимание
23	8 23.10.2024	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Отжимание
24	8 25.10.2024	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	9 01.11.2024	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 24 час						
26	9 05.11.2024	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
27	9 06.11.2024	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
28	10 08.11.2024	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
29	10 12.11.2024	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием

						колен к груди
30	10 13.11.2024	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
31	11 15.11.2024	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11 19.11.2024	Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	11 20.11.2024	Оценивание челночного бега 3х10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	12 22.11.2024	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12 26.11.2024	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12 29.11.2024	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13 03.12.2024	Вырывание и выбивание мяча Р.К. Развитие спортивных игр на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
38	13 04.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
39	13 06.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
40	14 10.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
41	14 11.12.2024	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	Перекаты
42	14 13.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Перекаты
43	15 17.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
44	15 18.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15 20.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
46	16 24.12.2024	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Выпады
47	16 25.12.2024	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Выпады

48	16 27.12.2024	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	17 10.01.2025	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
50	17 14.01.2025	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	0	1	Кувырок вперед
51	17 15.01.2025	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	18 17.01.2025	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	0	1	Кувырок назад
53	18 21.01.2025	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1	0	1	Кувырок назад
54	18 22.01.2025	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	1	0	1	Кувырок назад
55	19 24.01.2025	Разучивание из стойки на лопатках перекат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1	0	1	Стойка на лопатках
56	19 28.01.2025	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19 29.01.2025	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20 31.01.2025	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1 кг. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
59	20 04.02.2025	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
60	20 05.02.2025	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов

61	21 07.02.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
62	21 11.02.2025	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21 12.02.2025	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
64	22 14.02.2025	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	1	0	Отжимание
65	22 18.02.2025	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	1	0	Отжимание
66	22 19.02.2025	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	Отжимание
Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	23 21.02.2025	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	23 25.02.2025	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
69	23 26.02.2025	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
70	24 28.02.2025	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
71	24 04.03.2025	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
72	24 05.03.2025	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
73	25 07.03.2025	Прием мяча двумя руками снизу. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
74	25 11.03.2025	Прием мяча двумя руками снизу. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя

75	25 12.03.2025	Прием мяча через сетку Р.К. Советские спортсмены Ставропольцы. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
76	26 14.03.2025	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	26 18.03.2025	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
78	26 19.03.2025	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1	0	1	Приседание на одной ноге
79	27 21.03.2025	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	27 01.04.2025	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	27 02.04.2025	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Современные Олимпийские игры Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	28 04.04.2025	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени.	1	0	1	Выпады
83	28 08.04.2025	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Выпады
84	28 09.04.2025	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	29 11.04.2025	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
86	29 15.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	29 16.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1	1	0	Приседания
88	30 18.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование челночного бега 3 x 10м Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
89	30 22.04.2025	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	30 23.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (д)Подтягивание из виса на перекладине(м)	1	0	1	Выпады прыжком

91	31 25.05.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Перекаты
92	31 02.05.2025	Техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	Перекаты
93	31 06.05.2025	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Перекаты
94	32 07.05.2025	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Подтягивание
95	32 13.05.2025	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Подтягивание
96	32 14.05.2025	Метания малого мяча на точность	1	0	1	Подтягивание
97	33 16.05.2025	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
98	33 19.05.2025	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
99	33 20.05.2025	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Вис на перекладине
100	34 21.05.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование бега на 1000 м	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
101	34 23.05.2025	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	34 26.05.2025	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

**Поурочное планирование уроков физической культуры
3 класс (102 часов 3 часа в неделю)**

№п /п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1 02.09.2024	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическая культура у древних народов Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1 03.09.2024	Виды физических упражнений. Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1 04.09.2024	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2 09.09.2024	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 3х10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье. История появления современного спорта	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2 10.09.2025	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2 11.09.2025	ТБ. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3 16.09.2025	Совершенствование прыжков в длину разбега с 7 – 9 шагов разбега Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3 17.09.2024	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3 18.09.2024	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Вис на перекладине
10	4 23.09.2024	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Приседания
11	4 24.09.2024	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4 25.09.2024	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	Приседания
13	5 30.09.2024	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	Подтягивание
14	5 01.10.2024	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Салки».	1	0	1	Подтягивание
15	5 02.10.2024	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Салки».	1	0	1	Подтягивание

16	6 07.10.2024	Бег на длинные дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Подводящие упражнения	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 6 часов						
17	6 08.10.2024	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	6 09.10.2024	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. . Игра «Салки».	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7 14.10.2024	Равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
20	7 15.10.2024	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
21	7 16.10.2024	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. . Игра «Воробьи-вороны».	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
22	8 21.10.2024	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 м. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1	0	1	Отжимани е
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
23	8 22.10.2024	ТБ. Основные правила игры в футбол. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола..	1	0	1	Отжимани е
24	8 23.10.2024	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	0	1	Отжимани е
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	9 05.11.2024	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	Подниман ие туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 24 час						
26	9 06.11.2024	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Подниман ие туловища за 30 сек
27	9 11.11.2024	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	Подниман ие туловища за 30 сек
28	10 12.11.2024	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Прыжок с подтяги ванием колен к груди
29	10 13.11.2024	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	Прыжок с подтяги ванием колен к груди

30	10 18.11.2024	Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
31	11 19.11.2024	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11 20.11.2024	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	11 25.11.2024	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	12 26.11.2024	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12 27.11.2024	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12 02.12.2024	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13 03.12.2024	Вырывание и выбивание мяча Р.К. Развитие спортивных игр на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
38	13 04.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
39	13 09.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
40	14 10.12.2024	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
41	14 11.12.2024	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	Перекаты
42	14 16.12.2024	Игровые задания. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Перекаты
43	15 17.12.2024	Игровые задания. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Приседания
44	15 18.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15 23.12.2024	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
46	16 24.12.2024	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Выпады
47	16 25.12.2024	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Выпады

48	16 30.12.2024	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	17 13.01.2025	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
50	17 14.01.2025	Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Кувырок вперед
51	17 15.01.2025	Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	18 20.01.2025	Закрепление 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1	0	1	Кувырок назад
53	18 21.01.2025	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	1	0	1	Кувырок назад
54	18 22.01.2025	. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	1	0	1	Кувырок назад
55	19 27.01.2025	Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1	0	1	Стойка на лопатках
56	19 28.01.2025	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19 29.01.2025	Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20 03.02.2025	Упражнения на гимнастической лестнице. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
59	20 04.02.2025	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
60	20 05.02.2025	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
61	21 10.02.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
62	21 11.02.2025	Упражнения на развитие координации Упражнения в равновесии.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21 12.02.2025	Упражнения на развитие координации . Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	0	Прыжки со скакалкой
64	22 17.02.2025	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1	0	1	Отжимани е
65	22 18.02.2025	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимани е
66	22 19.02.2025	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимани е
Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	23 24.02.2025	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	Подниман ие туловища

68	23 25.02.2025	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. Игра «Салки».	1	0	1	Подниман ие туловища
69	23 26.02.2025	Приём и передача мяча сверху. Игра Пионербол.	1	0	1	Подниман ие туловища
70	24 03.03.2025	Приём и передача мяча сверху. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтяги ванием колен
71	24 04.03.2025	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтяги ванием колен
72	24 05.03.2025	Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтяги ванием колен
73	25 10.03.2025	Прием мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с приемами волейбола.	1	0	1	Наклоны туловища
74	25 11.03.2025	Прием мяча через сетку Р.К. Советские спортсмены Ставропольцы	1	0	1	Наклоны туловища
75	25 12.03.2025	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Наклоны туловища
76	26 17.03.2025	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
77	26 18.03.2025	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
78	26 19.03.2025	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра Пионербол.	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
79	27 20.03.2025	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Утренняя гимнастик а
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	27 31.03.2025	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закаливание организма под душем	1	0	1	Утренняя гимнастик а
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	27 01.04.2025	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Утренняя гимнастик а
82	28 02.04.2025	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	Выпады
83	28 07.04.2025	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	28 08.04.2025	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	29 09.04.2025	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседан ия

86	29 14.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	29 15.04.2025	Тестирование бега на 30 м с высокого старта . Линейные эстафеты. наклон туловища из положения сидя.	1	0	1	Приседания
88	30 16.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование челночного бега 3 x 10м Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье	1	1	0	Выпады прыжком
89	30 21.04.2025	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	30 22.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (д)Подтягивание из виса на перекладине(м)	1	1	0	Выпады прыжком
91	31 23.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Перекаты
92	31 28.04.2025	Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Перекаты
93	31 30.04.2025	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Перекаты
94	32 05.05.2025	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Подтягивание
95	32 06.05.2025	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Подтягивание
96	32 07.05.2025	Разучивание метания мяча на дальность с места.	1	0	1	Подтягивание
97	33 12.05.2025	Закрепление метаний на дальность с места.	1	0	1	Вис на перекладине
98	33 13.05.2025	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
99	33 14.05.2025	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Вис на перекладине
100	34 19.05.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование бега на 1000 м	1	1	0	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
101	34 20.05.2025	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	34 21.05.2025	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

**Поурочное планирование уроков физической культуры
4 класс (68 часов 2 часа в неделю)**

№п /п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Все го	Контроль ные работы	Практич еские работ ы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1 02.09.2024	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1 06.09.2024	Из истории развития физической культуры в России. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1 09.09.2024	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2 13.09.2024	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:3х10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2 16.09.2024	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. . Круговые эстафеты. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2 20.09.2024	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3 23.09.2024	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3 27.09.2024	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3 30.09.2024	Прыжок в длину с разбега. Круговые эстафеты.	1	0	1	Вис на перекладине
10	4 04.10.2024	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с разбега. . Круговые эстафеты.	1	0	1	Приседания
11	4 07.10.2024	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4 11.10.2024	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Обучение метанию мяча с места.	1	0	1	Приседания
13	5 14.10.2024	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Подтягивание
14	5 18.10.2024	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Подтягивание

15	5 21.10.2024	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1	Подтягивание
16	6 25.10.2024	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
17	6 08.11.2024	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов						
18	6 11.11.2024	Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7 15.11.2024	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	7 18.11.2024	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	7 22.11.2024	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8 25.11.2024	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
23	8 29.11.2024	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
24	8 02.12.2024	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
25	9 06.12.2024	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
26	9 09.12.2024	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	1	0	Поднимание туловища за 30 сек
27	9 13.12.2024	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	Поднимание туловища за 30 сек

28	10 16.12.2024	Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен
29	10 20.12.2024	Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен
30	10 23.12.2024	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен
31	11 27.12.2024	Игры с элементами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка» Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11 30.12.2024	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
33	11 10.01.2025	Закаливание организма. ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
Спортивные игры (баскетбол) 12 часов						
34	12 13.01.2025	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12 17.01.2025	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12 20.01.2025	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13 24.01.2025	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады прыжком
38	13 27.01.2025	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Выпады прыжком
39	13 31.01.2025	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	0	1	Выпады прыжком
40	14 03.02.2025	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Перекаты
41	14 07.02.2025	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
42	14 10.02.2025	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Перекаты

43	15 14.02.2025	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Приседания
44	15 17.02.2025	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15 21.02.2025	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
Спортивные игры (волейбол) 7 часов						
46	16 24.02.2025	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	Выпады
47	16 28.02.2025	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра Пионербол.	1	0	1	Выпады
48	16 03.03.2025	Приём и передача мяча сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Выпады
49	17 07.03.2025	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок вперед
50	17 10.03.2025	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок вперед
51	17 14.03.2025	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	0	1	Кувырок вперед
52	18 17.03.2025	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок назад
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
53	18 31.03.2025	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	Кувырок назад
Легкая атлетика 14 часов						
54	18 04.04.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3 x 10 м. Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье	1	1	0	Кувырок назад
55	19 07.04.2025	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м.	1	1	0	Стойка на лопатках
56	19 11.04.2025	Из истории развития физической культуры в России. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19 14.04.2025	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Круговые эстафеты. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20 18.04.2025	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов

59	20 21.04.2025	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
60	20 25.04.2025	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
61	21 28.04.2025	Прыжок в длину с разбега. Круговые эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
62	21 02.05.2025	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с разбега. . Круговые эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21 05.05.2025	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Прыжки со скакалкой
64	22 12.05.2025	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Обучение метанию мяча с места.	1	0	1	Отжимание
65	22 16.05.2025	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Отжимание
66	22 19.05.2025	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча с места.	1	1	0	Отжимание
67	23 23.05.2025	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	23 26.05.2025	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	0	Поднимание туловища за 1 мин
Общее количество часов по программе			68	10	58	

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

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

«Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
- Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии
Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. <http://www.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
37. <http://www.worlddance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.
47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

- 48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.
- 49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.
- 50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.
- 51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.