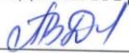


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ КОТОВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МБОУ СШ № 6 г. Котово

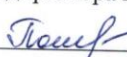
РАССМОТРЕНО

на заседании КФД

  
Джусова Т.В.  
протокол № 1  
от «27» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР

  
Потемкина О.В.

УТВЕРЖДЕНО

директор

  
Гаджирамазанова О.С.  
Приказ № 231-од  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 классов

(учитель Ашнина Н.Ф.)

г. Котово, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии

национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 4 КЛАСС

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

*Лёгкая атлетика.* Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

*Плавательная подготовка.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе

правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

➤ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями

из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 ДЛЯ 4 КЛАССА

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                        | Количество часов |                 |                  | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                      | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы                                                                                                   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                    | всего            | конт.<br>работы | практ.<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |                                                                                    |                  |                 |                  |                  |                                                                                                                                                                                                                        |                            |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                    | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1                | 0               | 1                |                  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении | Практическая работа        | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                  |  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|------------------|--|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                  |  |   |   |   |  | первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении |  |  |
| Итого по разделу |  | 1 | 0 | 1 |  |                                                                                                                                                                                                    |  |  |

## Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

|                  |                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                           |
|------------------|-------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1              | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу |                                           | 1 | 0 | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                           |

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

|     |                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                               |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                     |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                |   |   |   |  | обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); |                      |                                                     |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                | 1 | 0 | 1 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                     |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                     |
| 4.1                                                     | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;                                                                                                                                                                                                                                         | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 4.2                                                     | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды                       | 3 | 0 | 3 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|     |                                                                                  |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                                                                                                                                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   | <p>(по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают</p> <p>перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p> |                             |                                                                                                                                                                          |
| 4.3 | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Гимнастическая разминка</p> | 1 | 0 | 1 | <p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |

|     |                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   |  | целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.4 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой; соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);                                                                                                                                                                                                                               | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.5 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом     | 1 | 0 | 1 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.6 | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 3 | 0 | 3 |  | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;                                                                                                                                                                        | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.7 | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.8 | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Спуски и подъёмы                                    | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают образец спуска учителя с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                                                    |

|     |                                                                             |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | на лыжах                                                                    |   |   |   |  | <p>небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;</p> <p>разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;</p> <p>наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;;</p> <p>разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p> | работа;              | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                                                                                           |
| 4.9 | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 |  | <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;</p> <p>разучивают технику</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                                          |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                          |   |   |   |  | <p>торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;;</p> <p>обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p> |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 |  | <p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.11 | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень               | 3 | 0 | 3 |  | <p>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.12 | Модуль "Лёгкая атлетика".                                                | 3 | 0 | 3 |  | разучивают сложно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|      |                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                           |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                      |   |   |   |  | координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;                                                                                                                                                                    | кая работа;          | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 4.13 | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                            |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                            |    |   |    |  | разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.14 | Модуль "Плавание".                         | 10 | 0 | 10 |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.                                                                                            | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.15 | Модуль "Подвижные игры".<br>Подвижные игры | 8  | 0 | 8  |  | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола; и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                         |                                                |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|---|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                |    |   |    |  | анализируют образцы технических действий; игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.16                                                    | Модуль "Подвижные игры".<br>Подвижные игры     | 7  | 0 | 7  |  | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола; и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                | 55 | 0 | 55 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                                                                                                                                           |
| 5.1.                                                    | Подготовка к выполнению нормативных требований | 9  | 0 | 9  |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                     |                                                              |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | комплекса ГТО                                                |    |   |    |  | совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;; |                      |                                                                                                                                                           |
| 5.2                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения                               | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                              | 10 | 0 | 10 |  |                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                              | 68 | 0 | 68 |  |                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |

| №<br>п/п                               | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                                                           | Количество часов |                     |                 | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Виды, формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательны<br>е ресурсы                                                                                                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                       | всего            | конт.<br>работ<br>ы | прак.<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |                                                                                                                       |                  |                     |                 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                    | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1                | 0                   | 1               |                  | обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в | Практическая работа;    | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  | Афинах;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                               |                                                                                                                                                                                                 | 1 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                           |
| 2.1                                            | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;                                                                                                                         | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2                                            | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                        |                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                 |   |   |   |  | самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                      |                                                                                            |
| Итого по разделу                       |                                                                 | 2 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                            |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                            |
| 3.1                                    | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация                  | 1 | 0 | 1 |  | повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; <span>разучивают</span> стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);                                                                                                                                      | Практическая работа; | <span>www.edu.ru</span><br><span>www.school.edu.ru</span><br><span>https://uchi.ru/</span> |
| 3.2                                    | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; <span>разучивают</span> упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и <span>разучивают</span> её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их | Практическая работа; | <span>www.edu.ru</span><br><span>www.school.edu.ru</span><br><span>https://uchi.ru/</span> |

|     |                                                                           |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                           |   |   |   |  | устранения (обучение в парах).;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.3 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | 0 | 1 |  | повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.4 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики                    | 2 | 0 | 2 |  | повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);; составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение;; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения                              | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |  | описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.6 | Модуль «Лёгкая атлетика»<br>. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 3 | 0 | 3 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.7 | Модуль «Лёгкая атлетика».<br>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)                                    | 4 | 0 | 4 |  | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|     |                                                                                        |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                        |    |   |    |  | <p>разученных способов метания, находят отличительные признаки;;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.8 | <p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Передвижение одновременным одношажным ходом</p> | 10 | 0 | 10 |  | <p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;;</p> <p>повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;</p> <p>описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;</p> <p>разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;</p> <p>контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p> <p>демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p> | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.9 | Модуль «Зимние                                                                         | 1  | 0 | 1  |  | знакомятся с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практическая         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>                                                                                                                |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | <i>виды спорта</i> .<br>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий |   |   |   |  | рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий; | работа;              | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |
| 3.10 | <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i> . Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона                                                                                                                                                                                                   | 3 | 0 | 3 |  | разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов; контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.11 | <i>Модуль «Плавание»</i> Правила поведения на уроках. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания.                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; выполняют упражнения ознакомительного плавания; и координации;                                                                                             | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.12 | <i>Модуль «Плавание»</i> . Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле. Старт, прыжок, поворот в плавании.                                                                                                                 | 3 | 0 | 3 |  | применяют разученные упражнения для развития выносливости<br>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей<br>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки      | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.13 | <i>Модуль «Плавание»</i> . Техника работы рук                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 | 0 | 3 |  | осуществляют самоконтроль за                                                                                                                                                                                                                                     | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                                                    |

|      |                                                                                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                                                                                                                                                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | в брассе. Техника работы ног в брассе. Сочетание работы рук и ног в брассе.                                                                             |   |   |   |  | физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе ее освоения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                                                                                                                                          |
| 3.14 | Модуль «Плавание». Кроль на груди и на спине – совершенствование техники. Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде. | 3 | 0 | 3 |  | применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практическая работа; | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.15 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча                                                                        | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.; | Практическая работа; | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.16 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знаком                                                                                                             | 4 | 0 | 4 |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практическая работа; | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|      |                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча |   |   |   |  | подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                                                                                           |
| 3.17 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе                                                                                                   | 5 | 0 | 5 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; <a href="#">разучивают</a> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <a href="#">разучивают</a> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <a href="#">играют</a> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;                                                                                                                                                                                    | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.18 | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега                                                                                                | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |    |  | способы их устранения (работа в парах);;<br>совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;                                                                                              |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.19                                | Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомств<br>о с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния | 1  | 0 | 1  |  | знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;                                      | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | 55 |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 4. СПОРТ                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.1                                 | Физическая подготовка: освоени<br>е содержания программы, демонст<br>рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                            | 4  | 0 | 4  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br><u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.2                                 | Физическая подготовка: освоени<br>е содержания программы, демонст<br>рация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                            | 6  | 0 | 6  |  | осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br><u>демонстрируют</u> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                    |                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                                                                                  | 68 | 0 | 68 |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                 | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1        | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                                                           | 1                | 0                     | 1                      | 04.09.23         | Практическая работа     |
| 2        | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                  | 1                | 0                     | 1                      | 07.09.23         | Практическая работа     |
| 3        | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1                | 0                     | 1                      | 04.09.23         | Практическая работа     |
| 4        | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                             | 1                | 0                     | 1                      | 11.09.23         | Практическая работа     |
| 5        | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                     | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.23         | Практическая работа     |
| 6        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                             | 1                | 0                     | 1                      | 18.09.23         | Практическая работа     |
| 7        | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в                                                                                                                    | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.23         | Практическая работа     |

|    |                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |          |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | длину с места.<br>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                                      |   |   |   |          |                     |
| 8  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | 25.09.23 | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 28.09.23 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.                                                              | 1 | 0 | 1 | 02.10.23 | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                             | 1 | 0 | 1 | 05.10.23 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                     | 1 | 0 | 1 | 09.10.23 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне.                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 12.10.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                |   |   |   |          |                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.               |   |   |   |          |                     |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                              | 1 | 0 | 1 | 16.10.23 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.             | 1 | 0 | 1 | 19.10.23 | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 | 23.10.23 | Практическая работа |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | 28.10.23 | Практическая работа |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 | 30.10.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО     | 1 | 0 | 1 | 09.11.23 | Практическая работа |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО     | 1 | 0 | 1 | 13.11.23 | Практическая работа |
| 21 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.          | 1 | 0 | 1 | 16.11.23 | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Плавание». Техника безопасности на уроках плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения ознакомительного плавания. | 1 | 0 | 1 | 20.11.23 | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Плавание». Движения ног в кроле на суше и в воде. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.                         | 1 | 0 | 1 | 23.11.23 | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Плавание». Старт, прыжок, поворот в плавании. Старт, стартовый прыжок, поворот «маятник». Кроль на груди и на спине – совершенствование                   | 1 | 0 | 1 | 27.11.23 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                            |   |   |   |          |                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | техники.                                                                                                                   |   |   |   |          |                     |
| 25 | Модуль «Плавание». Кроль на груди - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.                                             | 1 | 0 | 1 | 30.11.23 | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Плавание». Кроль на спине - 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.                                             | 1 | 0 | 1 | 04.12.23 | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе.                                               | 1 | 0 | 1 | 07.12.23 | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе         | 1 | 0 | 1 | 11.12.23 | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде                                             | 1 | 0 | 1 | 14.12.23 | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.                           | 1 | 0 | 1 | 18.12.23 | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.                                                        | 1 | 0 | 1 | 21.12.23 | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 25.12.23 | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.                | 1 | 0 | 1 | 28.12.23 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 15.01.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                    |   |   |   |          |                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | лыжах.                                                                                                             |   |   |   |          |                     |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.                                           | 1 | 0 | 1 | 18.01.24 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»                        | 1 | 0 | 1 | 22.01.24 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 25.01.24 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.                                                                      | 1 | 0 | 1 | 29.01.24 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.            | 1 | 0 | 1 | 01.02.24 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                | 1 | 0 | 1 | 05.02.24 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.                                      | 1 | 0 | 1 | 08.02.24 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                  | 1 | 0 | 1 | 12.02.24 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.     | 1 | 0 | 1 | 15.02.24 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение                                                                           | 1 | 0 | 1 | 19.02.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | дистанции до 3 км.<br>попеременный<br>двухшажный ход,<br>скользящий шаг.                                                                                                              |   |   |   |          |                     |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                                                                         | 1 | 0 | 1 | 22.02.24 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.                                                    | 1 | 0 | 1 | 26.02.24 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                           | 1 | 0 | 1 | 29.02.24 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 | 04.03.24 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Спортивные игры.<br>Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 0 | 1 | 07.03.24 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Спортивные игры.<br>Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 | 11.03.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 | 14.03.24 | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 | 18.03.24 | Практическая работа |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.             | 1 | 0 | 1 | 21.03.24 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                                   | 1 | 0 | 1 | 25.03.24 | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                              | 1 | 0 | 1 | 01.04.24 | Практическая работа |
| 56 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 08.04.24 | Практическая работа |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 11.04.24 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |          |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------|---------------------|
|    | приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                    |   |   |   |          |                     |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 15.04.24 | Практическая работа |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.04.24 | Практическая работа |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.04.24 | Практическая работа |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 25.04.24 | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в                   | 1 | 0 | 1 | 29.04.24 | Практическая работа |

|                                     |                                                                                                                                                            |    |   |    |          |                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------|---------------------|
|                                     | длину с места.                                                                                                                                             |    |   |    |          |                     |
| 63                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1  | 0 | 1  | 02.05.24 | Практическая работа |
| 64                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1  | 0 | 1  | 06.05.24 | Практическая работа |
| 65                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1  | 0 | 1  | 13.05.24 | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1  | 0 | 1  | 16.05.24 | Практическая работа |
| 67                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                             | 1  | 0 | 1  | 20.05.24 | Практическая работа |
| 68                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.                                                     | 1  | 0 | 1  | 23.05.24 | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                            | 68 | 0 | 68 |          |                     |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская