

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОВОУКОЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 13  
от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель директора школы  
 Борзенкова А.В.  
30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
директор ОГБОУ  
«Новоуколовская СОШ»  
Конищева С.А.  
Приказ № 533 от 30.08.2023 г.



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

Новоуколово, 2023

### Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

**Рабочая программа по физической культуре для 3-4 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Приказ МО и Н РФ №373 от 06.10.2014г.) Программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и региональными нормативными документами Инструктивно-методического письма Департамента образования Белгородской области областного государственного автономного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Белгородский институт развития образования».**

Согласно учебному плану ОГБОУ «Новоуколовская средняя общеобразовательная школа» и авторской программе начального общего образования по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич на изучение предмета в 3-4 классах начальной школы отводится по 2 часа в неделю в каждом классе, 136 часов за 2 года обучения.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федеральным государственным общеобразовательным стандартам начального общего образования, поэтому в программу не внесено никаких изменений в авторской программе «Физическая культура» (автор В.И. Лях).

Данная рабочая программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **1. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2024 г.;
- примерной программе начального общего образования;

### **2. Описание места предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 3 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 136 ч): в 3 классе— 68 ч, в 4 классе— 68 ч.

### **3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- 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 простоты 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 четвертого 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.

#### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в 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.

## 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2018).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3—4 классы

2 ч в неделю, всего 136 ч

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Что надо знать</b>	
<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт</b>	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
<b>Современные Олимпийские игры</b> Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
<b>Что такое физическая культура</b> Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b>  Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b>  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Органы чувств</b>  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b>  Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b>  Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Мозг и нервная система</b>  Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p><b>Органы дыхания</b>  Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p><b>Органы пищеварения</b>  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p><b>Пища и питательные вещества</b>  Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Вода и питьевой режим</b>  Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Тренировка ума и характера</b>  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>

<p>(физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b></p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>

<p><b>Первая помощь при травмах</b> Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Что надо уметь</b></p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b> <i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость. <i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по</p>

<p>классе). Соревнования (до 60 м).  <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).  <i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.  <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность</p>	<p>физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.    Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.    Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.    Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
--	--

отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**Календарно - тематическое планирование**  
**3 класс**  
**(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы			
						<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
1	Беседа по охране труда на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Теория. Уроки Физкультуры. «Из истории физической культуры. Олимпийские игры».	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
2	Челночный бег Разучивание беговой разминки, повторение техники челночного бега и подвижной игры «Флаг на башне»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.

3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Колдунчики»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности .
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта Разучивание беговой разминки с мешочками, проведение тестирования бега на 60 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности. Самоанализ учебного процесса.
5	Тестирование метания мешочка на дальность Повторение беговой разминки с мешочками, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание метания мешочка на дальность с разбега, повторение подвижной игры «Колдунчики»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
6	Техника паса в футболе Разучивание разминки в движении, осваивание техники паса в футболе, повторение подвижной игры «Собачки ногами»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса.

7	Спортивная игра «Футбол» Повторение разминки в движении, знакомство с историей футбола, совершенствование техники выполнения пасов, повторение спортивной игры «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
8	Техника прыжка в длину с разбега Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и спортивной игры «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
9	Прыжок в длину с разбега на результат Повторение разминки на месте, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, проведение спортивной игры «Футбол»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
10	Контрольный урок по футболу Повторение разминки в движении, проведение контрольных футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
11	Тестирование наклона вперед из положения стоя Повторение разминки с малыми мячами, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Перестрелка»	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение подвижной игры «Перестрелка»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.  Поддержка детского самоуправления в классе.
13	Тестирование прыжка в длину с места Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса.
14	Тестирование подтягиваний и отжиманий Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий, повторение подвижной игры «Антивышибалы»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
15	Броски и ловля мяча в парах Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Защита стойки»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний.  Командная работа и взаимодействие с другими детьми.

16	Подвижная игра «Осада города» Разучивание разминки с массажными мячами, повторение бросков и ловля мяча у стены в парах, повторение подвижной игры «Осада города»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
17	Броски и ловля мяча Повторение разминки с массажными мячами, проведение бросков и ловли мяча и подвижной игры «Осада города»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
18	Подвижные игры Проведение беговой разминки и 2—3 игр, выбранных по желанию учеников, подведение итогов четверти	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
19	Теория. Уроки Физкультурика. «Органы дыхания. Пища и органы пищеварения» Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
20	Кувырок вперед Повторение разминки на матах, совершенствование техники кувырка вперед проведение подвижной игры «Удочка»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

21	Зарядка Разучивание зарядки, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, проведение подвижной игры «Мяч в туннеле»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
22	Кувырок назад Повторение зарядки и техники выполнения кувырка назад, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
23	Круговая тренировка Повторение зарядки, проведение круговой тренировки и игрового упражнения на внимание	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
24	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека Знакомство с гимнастикой, ее историей и значением в жизни человека, проведение зарядки с гимнастическими палками с помощью учеников, совершенствование техники кувырка вперед, повторение подвижной игры «Парашютисты»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

25	Висы Повторение разминки на матах с мячом, выполнение различных вариантов висов, проведение подвижной игры «Ловля обезьян»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
26	Лазанье по гимнастической стенке и висы Разучивание разминки с гимнастическими палками, повторение техники лазанья по гимнастической стенке, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
27	Круговая тренировка Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки и подвижной игры «Удочка»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
28	Прыжки в скакалку Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
29	Прыжки в скакалку в тройках Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку в тройках, проведение подвижной игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.

	«Горячая линия»						
30	Строевые упражнения. Повороты на месте, ходьба под счет. Выполнение команд. Перестроение в 2 и 3 колонны в движении. Перестроение из 1 шеренги в 2 и наоборот. Круговая эстафета Удочка Придумай сам	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
31	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. ОРУ в движении и на месте. Упражнения в парах с сопротивлением. Игры с предметами.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
32	Круговая тренировка Повторение разминки с обручами проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Катание колеса»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
33	Теория. Беседа по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Устройства лыж и палок. Экипировка лыжника. Лыжные мази.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала

	Повторение техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием						школьников.
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, повторение поворотов на лыжах прыжком	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
36	Одновременный одношажный ход на лыжах Повторение ранее изученных лыжных ходов, разучивание одновременного одношажного хода, повторение техники обгона на лыжне	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
37	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах Повторение ранее изученных лыжных ходов, подъема на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуска в основной стойке на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

38	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со слона в основной стойке, торможение «плугом»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
39	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Повторение лыжных ходов, различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», проведение передвижения и спуска со склона на лыжах «змейкой»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
40	Прохождение дистанции 2 км на лыжах Проведение прохождения дистанции 2 км на лыжах, катания со склона в низкой стойке и свободного катания	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
41	Освоение техники лыжных ходов. Стреляющий лыжник	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
42	Освоение техники лыжных ходов. Эстафеты на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
43	Контрольный урок по лыжной подготовке Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения на лыжах «змейкой»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

	развития навыков обобщения и систематизации знаний,						
44	Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча. Удары по воротам.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
45	Передачи мяча в парах, тройках. Ведение мяча. Удары по воротам.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
46	Полоса препятствий Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, подготовка к опорному прыжку, проведение подвижной игры «Удочка»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
47	Прыжок в высоту с прямого разбега Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в вы-	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного

	соту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»						отношения и собственной безопасности.
48	Прыжок в высоту способом «перешагивание» Повторение разминки с гимнастическими скамейками и прыжка в высоту с прямого разбега, проведение прыжков в высоту способом «перешагивание», разучивание подвижной игры «Вышибалы с ранением»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
49	Физкультминутка Знакомство с физкультминутками, разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту способом «перешагивание» и подвижной игры «Вышибалы с ранением»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
50	Знакомство с опорным прыжком Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», знакомство с опорным прыжком, проведение	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

51	Опорный прыжок Разучивание разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, повторение техники опорного прыжка и подвижной игры «Ловишка на хопках»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
52	Контрольный урок по опорному прыжку Повторение разминки с включенными упражнениями из физкультминуток, совершенствование техники опорного прыжка, проведение подвижной игры по желанию учеников	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
53	Теория. Беседа по охране труда на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры с мячами. Эстафеты с ведением и передачами в разных вариантах.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Поддержка детского самоуправления в классе.
54	Подвижная игра «Пионербол» Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку и ловли мяча, повторение подвижной игры «Пионербол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
55	Волейбольные упражнения Повторение разминки с мячом, проведение волейбольных упражнений и подвижной игры «Пионербол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.
56	Контрольный урок по волейболу	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления

	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»						в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
57	Тестирование виса на время Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Борьба за мяч»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
58	Тестирование наклона из положения стоя Повторение разминки с гимнастическими палками и правил спортивной игры «Гандбол», проведение тестирования наклона из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности .
59	Тестирование прыжка в длину с места Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирования по прыжкам в длину с места и спортивной игры «Гандбол»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
60	Тестирование подтягиваний и отжиманий Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягиваний и отжиманий и спортивной игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

	«Гандбол»						
61	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, повторение спортивной игры «Баскетбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
62	Спортивная игра «Баскетбол» Разучивание разминки с мячом в движении, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «Баскетбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, разучивание подвижной игры «Ножной мяч»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
64	Тестирование челночного бега 3 x Юм Разучивание беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3 x 10 м и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
65	Футбольные упражнения Разучивание разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми.  Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала

							школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
66	Спортивная игра «Футбол» Повторение разминки с мячами, проведение футбольных упражнений и спортивной игры «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности осуществляется
67	Спортивные игры Разучивание разминки в движении, проведение 2—3 спортивных игр по желанию учеников и эстафеты с передачей эстафетной палочки	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
68	Подвижные и спортивные игры Проведение разминки в движении, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.

**Календарно - тематическое планирование 4 класс  
(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
3	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
4	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности .
5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности. Самоанализ учебного процесса.
6	Техника паса в футболе. Входной контроль.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
7	Спортивная игра «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса.
8	Прыжок в длину с разбега на	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие

	результат						творческого, умственного и физического потенциала школьников.
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
10	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
11	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
12	Тестирование виса на время	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса.
15	Броски и ловля мяча в парах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

16	Упражнения с мячом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Командная работа и взаимодействие с другими детьми.
17	Ведение мяча.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса.
18	Подвижные игры.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
19	Кувырок вперед	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
20	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
21	Кувырок назад	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
22	Круговая тренировка	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
23	Стойка на голове и руках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
24	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
25	Гимнастические упражнения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
26	Круговая тренировка	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного

						отношения и собственной безопасности.
27	Висы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
28	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
29	Круговая тренировка. Промежуточный контроль.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
30	Прыжки в скакалку	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
31	Прыжки в скакалку в тройках	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
32	Круговая тренировка	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
35	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

36	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
37	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
38	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
39	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
40	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
42	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
43	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
44	Контрольный урок по лыжной подготовке	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
45	Полоса препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной

							безопасности.
46	Усложненная полоса препятствий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
48	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
49	Физкультминутка	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
50	Знакомство с опорным прыжком	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
51	Опорный прыжок	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
52	Контрольный урок по опорному прыжку	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

53	Броски мяча через волейбольную сетку	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
54	Подвижная игра «Пионербол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Поддержка детского самоуправления в классе.
55	Упражнения с мячом	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
56	Волейбольные упражнения	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми
57	Контрольный урок по волейболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
58	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
59	Тестирование виса на время	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности .
60	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
61	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
62	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.

63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Поддержка детского самоуправления в классе. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
64	Тестирование челночного бега 3x10м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Самоанализ учебного процесса. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
65	Футбольные упражнения. Итоговый контроль.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности.
66	Спортивная игра «Футбол»	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Командная работа и взаимодействие с другими детьми. Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников. Поддержка детского самоуправления в классе.
67	Спортивные игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Передача школьникам социально значимых знаний. Формирование у обучающихся ценностного отношения и собственной безопасности осуществляется
68	Подвижные и спортивные игры	1		1		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Раскрытие творческого, умственного и физического потенциала школьников.
						<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Установление доверительных отношений между учителем и учениками. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения.

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения:

### Основная литература:

Учебник Физическая культура: 1-4 классы общеобразоват. учреждений. / В. И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 190 с.

### Дополнительная литература:

- Инструктивно-методическое письмо Департамента образования «О преподавании предмета «Физическая культура в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2020-2021 учебном году»
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2009.
- Методика преподавания физической культуры в 2 классе. А.П.Матвеев, М. «Просвещение» 2010 г.
- Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2010.
- Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр: методические рекомендации для учителей физической культуры/ Сост. А.А. Никифоров - Белгород: БелРИПКППС, 2008. – 52 с.
- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2020.

### Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Российская электронная школа
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		%
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	100
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	70
		Скамейки гимнастические	6 шт.	100
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	0
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	0
		Перекладины	2 шт.	100
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0
		Гантели 1 кг (пара)	На каждого	0
		Палка гимнастическая	На каждого	0
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	0
		Свистки судейские	2 шт.	100
		Секундомеры	2 шт.	0
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	0
		Жерди гимнастических брусьев школьных – параллельные	1 пара	100
		Козел гимнастический школьный	1 шт.	100
		Мостик гимнастический	1 шт.	100
		Обручи гимнастические	На каждого	0
		Скакалки гимнастические	На каждого	50
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	0
		Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	0
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	0
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100
	Комплект для занятий	Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	10
		Мячи футбольные	1 на 2 чел.	10

<b>подвижными с элементами спортивных игр</b>	Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел.	5
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	50
	Сетка волейбольная	2 шт.	100
	Стойки волейбольные	2 пара.	100
	Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	50
	Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	70
	Щиты баскетбольные	2 шт.	100
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	0
	Канат для перетягивания	1 шт.	100
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	0
	Доска показателей счета игры	1 шт.	0
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	0
	Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	0
	<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого
	Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	0