

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Янтиковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухтулова" Янтиковского
муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023г,
протокол №1

СОГЛАСОВАНО

с Управляющим
Советом
от 30.08.2023г.
(протокол № 1);

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
«Янтиковская СОШ
имени Героя
Советского Союза П.Х.
Бухтулова»
№ 55 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 – 4 классов

1. Планируемые результаты освоения учебного

предмета. Личностные результаты:

1) формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур, религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанию строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родо- видовым признакам, установления аналогий и причинно – следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Содержание учебного предмета

3 класс:

Знания о физической культуре.

Из истории физической культуры. . Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Как измерить физическую нагрузку. Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок

Оздоровительная физическая культура

.Закаливание – обливание, душ. Дыхательная и зрительная гимнастика

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

Плавательная подготовка

Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом.

Упражнения в плавании дельфином. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Туристическая подготовка. Подготовка и тактика туристического похода: технические приёмы передвижения на местности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.

4 класс

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и

подвижные игры с мячом.

Легкая атлетика (21 ч.)

Беговые упражнения. «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам». ВКЛ. В СООТ. ФОП Техника старта и финиширования. «Запрещенное движение», «Парашютисты». ВКЛ. В СООТ. ФОП Прыжковые упражнения. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров». ВКЛ. В СООТ. ФОП Прыжки в высоту, игра «Веревочка под ногами». ВКЛ. В СООТ. ФОП Техника выполнения. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Беговая подготовка. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Веревочка под ногами» ВКЛ. В СООТ. ФОП; Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места. Развитие физических качеств. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 30 м, прыжки с места. Игра «Вызов номеров». ВКЛ. В СООТ. ФОП; Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 60 м, прыжки в длину с разбега. Олимпийские чемпионы России, Чувашии по легкой атлетике. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 1000 м. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: подтягивание, отжимание, наклон вперед, поднимание туловища из положения лёжа. Развитие физических качеств. Техника безопасности при метании малого мяча. Броски и метание мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Попади в мяч» ВКЛ. В СООТ. ФОП; Промежуточная аттестация. Сдача нормативов

Туристическая подготовка (7 ч.)

Профилактика травматизма. Подготовка и тактика туристического похода: технические приёмы передвижения на местности. Как ориентироваться в лесу? ВКЛ. В СООТ. ФОП; при передвижении по маршруту. Однодневные походы. План местности. ВКЛ. В СООТ. ФОП; Подвижные игры. Основные физические качества человека. Подготовка и тактика туристического похода: преодоление естественных препятствий. Подвижные игры. Профилактика утомления. Подготовка и тактика туристического похода: приёмы ориентирования на местности Физическое развитие и физическая нагрузка. Подготовка и тактика туристического похода. Контрольный урок. Игра «Веревочка под ногами» ВКЛ. В СООТ. ФОП; Профилактика утомления. Физическое развитие и физическая нагрузка. Подготовка и тактика туристического похода. Контрольный урок.

Гимнастика с основами акробатики (15 ч.)

Акробатические упражнения и комбинации. Игра «День-ночь». ВКЛ. В СООТ. ФОП Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Игра «Бездомный заяц». ВКЛ. В СООТ. ФОП Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища; Игра «Белые медведи». ВКЛ. В СООТ. ФОП; Гимнастические комбинации. «Старт пловца», «Кувырок». ВКЛ. В СООТ. ФОП; Игра «За двумя зайцами». ВКЛ. В СООТ. ФОП

Подвижные игры на материале спортивных игр (10 ч.)

Профилактика травматизма. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры «10 передач» Физическое развитие и физическая нагрузка. Баскетбол: броски мяча после ведения и остановки. Физические качества человека. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Игры на ловкость «Русская цепочка» ВКЛ. В СООТ. ФОП; Профилактика

травматизма. Волейбол: отбивание мяча через сетку двумя руками сверху, отбивание мяча кулаком снизу. Основа охраны здоровья. Волейбол: передача мяча в парах на месте и в движении. Профилактика травматизма. Футбол: ведение мяча по дуге, с остановками. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу». ВКЛ. В СООТ. ФОП; Развитие физических качеств. Футбол: ведение мяча между стойками, ведение и остановка мяча, обводка стоек. «Преследование мяча» «Точная передача». **Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. Игра «Мяч своему». ВКЛ. В СООТ. ФОП На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. **Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Лыжная подготовка (12ч.)

Передвижение на лыжах; Упражнение «Не урони предмет» ВКЛ. В СООТ. ФОП повороты; Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. ВКЛ. В СООТ. ФОП спуски; Упражнение «Поймай предмет». ВКЛ. В СООТ. ФОП подъемы; Игра «Спуск двойками или тройками» ВКЛ. В СООТ. ФОП торможение Игра «Спуск на лыжах вдвоем» (тандем). ВКЛ. В СООТ. ФОП; Игра «Подними предмет при спуске» ВКЛ. В СООТ. ФОП

Конькобежная подготовка (3 ч.) Техника безопасности при конькобежной подготовке. Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Физические качества человека. Эстафета в передвижениях на коньках.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика (25 часов)						
1	Понятие о физической культуре. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Беговая подготовка. Челночный бег Подвижные игры.	1				
2	. Физическая культура у древних народов. Круговая эстафета. Челночный бег. Подвижные игры.	1				
3	История появления современного спорта .Движение – основа жизни и здоровья	1				

	человека. Беговая подготовка. Бег на 30 м. Подвижные игры.					
4	История появления современного спорта Движение – основа жизни и здоровья человека. Беговая подготовка. Бег на 60 м.	1				
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Движение – основа жизни и здоровья человека. Беговая подготовка. Бег на 1000 м.	1				
6	Дозировка физических нагрузок .Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Прыжок с места.	1				
7	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1				
8	Закаливание организма под душем Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 30 м, прыжки с места. Подвижные	1				

	игры.					
9	Развитие физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 60 м, прыжки в длину с разбега.	1				
10	Олимпийские чемпионы России, Чувашии по легкой атлетике. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 1000 м.	1				
11, 12,	Развитие физических качеств. Техника безопасности при метании малого мяча. Броски и метание мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	2				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
14, 15	Понятие о физической культуре. Прыжки в высоту с прямого разбега.	2				
16,	Физическое развитие	2				

17	и физическая нагрузка. Прыжки в высоту с «перешагиванием»					
18, 19	Прыжки со скакалкой.	2				
Туристическая подготовка (13ч)						
20, 21	Профилактика травматизма. Подготовка и тактика туристического похода: технические приёмы передвижения на местности. Подвижные игры.	2				
22, 23	Основные физические качества человека. Подготовка и тактика туристического похода: преодоление естественных препятствий. Подвижные игры.	2				
24, 25	Профилактика утомления. Подготовка и тактика туристического похода: приёмы ориентирования на местности при передвижении по маршруту.	2				
26	Физическое развитие и физическая нагрузка. Подготовка и тактика туристического похода. Контрольный урок.	1				
Гимнастика с основами акробатики (20 ч)						
27	Техника безопасности при	1				

	<p>выполнении гимнастических упражнений. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и в колонне, построение и перестроение, размыкание и смыкание в шеренге. Подвижные игры.</p>					
28	<p>История развития физической культуры и спорта. Организующие команды и приемы: повороты, передвижение в колонне с различной дистанцией. Подвижные игры.</p>	1				
29	<p>Оздоровительные формы занятий. Приёмы безопасного падения при выполнении акробатических упражнений. Подвижные игры.</p>	1				
30	<p>Оздоровительные формы занятий. Разучивание акробатических комбинаций. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				
31	<p>Основы охраны здоровья. Разучивание акробатических комбинаций.</p>	1				

	Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
32	Техника безопасности при выполнении снарядной гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
33	Олимпийские чемпионы России по гимнастике. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1				
34	Физическая культура и спорт своего региона. Передвижение по гимнастической стенке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
35	Профилактика	1				

	травматизма. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с мячами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.					
36	Профилактика утомления. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения со скакалкой.	1				
37	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с гимнастической палкой.	1				
Подвижные игры на материале спортивных игр (19 ч)						
38	Техника безопасности во время игры в футбол. Остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.	1				
39	Футбол: ведение мяча по прямой, подвижные игры на материале футбола.	1				
40	Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1				
41	Баскетбол: броски	1				

	мяча двумя руками с места в кольцо (снизу, от груди, из-за головы)					
42	Баскетбол: ведение мяча (правой или левой рукой), по прямой, по дуге, с остановками.	1				
43	Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; игра «Пионербол».	1				
44	Волейбол: подача мяча, приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры на материале волейбола.	1				
45	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Подвижные игры на материале волейбола.	1				
46	Волейбол: приём мяча снизу двумя руками, передача мяча в парах.; игра «Пионербол».	1				
47	Повторение элементов спортивных игр. Игра «Пионербол».	1				
48	Повторение элементов спортивных игр.	1				
Лыжная и конькобежная подготовка (25 ч)						
49	Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
50	Попеременный двухшажный ход.	1				

	Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
51-52	Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Подвижные игры.	2				
53	Техника безопасности при конькобежной подготовке. Повторение технических приемов передвижения на коньках.	1				
54	Повороты дугой и с крестным шагом. Эстафета в передвижениях.	1				
55	Обучение торможению буквой «Т», «переступанием», боковым падением. Прохождение дистанции 60 м.	1				
56	Повторение приемов торможения. Прохождение дистанции 100 м.	1				
57	Олимпийские чемпионы России и своего региона по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры.	1				
58	Профилактика утомления. Основы охраны здоровья. Одновременный одношажный ход.	1				
59	Развитие физических качеств. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры на	1				

	материале лыжной подготовки.					
60	Оздоровительные формы занятий. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
61	Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
62,63	Физическая развитие и физическая нагрузка. Чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	2				
64, 65	Профилактика травматизма. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	2				
66	Повороты переступанием на месте. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
67	Обучение приемам безопасного падения при передвижении на лыжах. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
68	Физическая развитие	1				

	и физическая нагрузка. Спуски в основной и низкой стойке. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.					
69	Профилактика травматизма. Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», «полуёлочкой».	1				
70	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», «полуёлочкой». Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1				
71	Профилактика травматизма. Прохождение дистанции 1 км. Торможение палками, «плугом», боковым соскальзыванием.	1				
72	Основные физические качества человека. Подвижные игры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
73	Основные физические качества человека. Прохождение дистанции 1км. Контрольный урок.	1				
Гимнастика с основами акробатики (продолжение)						
74	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1				

	Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика Подвижные игры на материале спортивных игр.					
75-76	Строевые действия в колонне на месте. Выполнение строевых команд. Ритмическая гимнастика	2				
77-78	Акробатические комбинации. Подвижные игры на материале спортивных игр. Танцевальные упражнения из танца галоп	2				
79	Оздоровительные формы занятий. Снарядная гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька Подвижные игры на материале спортивных игр.	1				
80	Снарядная гимнастика. Лазанье по канату Подвижные игры на материале спортивных игр.	1				
81,82	Гимнастические упражнения прикладного характера. Лазанье по канату .Подвижные игры на материале спортивных игр.	2				
Плавание						
83	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике	1				

	безопасности. Разучивание специальных плавательных упражнений					
84	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1				
85	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
86	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
87	Упражнения в плавании брассом	1				
88	Упражнения в плавании дельфином. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
Подвижные игры на материале спортивных игр(продолжение)						
89	Техника безопасности во время игры в футбол. Ведение мяча.	1				
90	Футбол: остановка мяча, ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	1				
91	Баскетбол. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1				
92	Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола.	1				
93	Волейбол. Прием и	2				

	передача мяча. Игра в «Пионербол».					
94	Волейбол. Подвижные игры на материале волейбола.	2				
95- 96	Игра в «Пионербол». Подвижные игры на материале волейбола.	2				
Легкая атлетика (продолжение)						
97	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Беговая подготовка. Бег с ускорением на короткую дистанцию Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1				
98	Беговая подготовка. Беговые упражнения с координационной сложностью Измерение показателей физического развития и физической подготовленности. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Развитие физических качеств. Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижные игры на материале легкой атлетики.					
100	Техника безопасности при метании малого мяча. Броски и метание мяча. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1				
101	Итоговый контрольный урок.	1				
102	Обобщающий урок.	1				

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (12 часов)			
1	Понятие о физической культуре. Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Беговая подготовка. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://school-collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2	Движение – основа жизни и здоровья человека. Беговая подготовка. Бег на 30 м. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Парашютисты». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://methodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra
3	Движение – основа жизни и здоровья человека. Беговая подготовка. Бег на 60 м.	1	http://methodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra
4	Движение – основа жизни и здоровья человека. Беговая подготовка. Бег на 1000 м.	1	http://methodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra
5	Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Прыжок с места. Тройной прыжок с места.	1	http://www.infosport.ru http://school-collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ

6	Развитие физических качеств. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	vshkole.ru
7	Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 30 м, бег на 60 м, в длину с разбега прыжки с места. Подвижные игры. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://metodsovet.su/dir/fizkultura
8	Развитие физических качеств. Техника безопасности при метании малого мяча.	1	www.fizkultura.vshkole.ru
9	Броски и метание мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	http://metodsovet.su/dir/fizkultura
10	Понятие о физической культуре. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
11	Физическое развитие и физическая нагрузка. Прыжки в высоту с «перешагиванием»	1	
12	Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой игра «Веровочка под ногами». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	
Туристическая подготовка (4 ч)			
13	Профилактика травматизма. Подготовка и тактика туристического похода: технические приёмы передвижения на местности. Подвижные игры.	1	
14	Основные физические качества человека. Подготовка и тактика туристического похода: преодоление естественных препятствий. Подвижные игры.	1	
15	Профилактика утомления.	1	

	Подготовка и тактика туристического похода: приёмы ориентирования на местности при передвижении по маршруту.		
16	Физическое развитие и физическая нагрузка. Подготовка и тактика туристического похода. Контрольный урок.	1	
Гимнастика с основами акробатики (9 ч)			
17	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и в колонне, построение и перестроение, размыкание и смыкание в шеренге. Игра «День-ночь». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://metodsovet.tsu/dir/fizkultura
18	История развития физической культуры и спорта. Организующие команды и приемы: повороты, передвижение в колонне с различной дистанцией. Игра «Бездомный заяц». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://metodsovet.tsu/dir/fizkultura
19	Оздоровительные формы занятий. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища; Игра «Белые медведи». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	www.fizkultura-vshkole.ru
20	Основы охраны здоровья. Разучивание акробатических комбинаций. Подвижные игры.	1	
21	Техника безопасности при выполнении снарядной гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	

	Подвижные игры.		
22	Олимпийские чемпионы России по гимнастике. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	
23	Физическая культура и спорт своего региона. Передвижение по гимнастической стенке.	1	
24	Профилактика травматизма. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с мячами. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.	1	
25	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие. Гимнастические упражнения прикладного характера: упражнения с гимнастической палкой.	1	
Подвижные игры на материале спортивных игр (3 ч)			
26	Профилактика травматизма. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры «Поймай мяч», «Меткий стрелок».	1	
27	Профилактика травматизма. Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры «Пионербол». Волейбол: приём мяча снизу двумя руками. Игра «Мяч своему». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://metodsovet.su/dir/fizkultura
28	Профилактика травматизма. Футбол: остановка мяча, ведение мяча.	1	
Лыжная подготовка (12 ч)			
29	Техника безопасности при лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок.
30	Олимпийские чемпионы России и своего региона по лыжным гонкам. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подвижные игры.	1	

31	Развитие физических качеств. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки Упражнение «Не урони предмет» ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми. ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
33	Физическая развитие и физическая нагрузка. Чередование шагов и ходов во время передвижения на лыжах. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Упражнение «Поймай предмет». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	
34	Профилактика травматизма. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры «Ловкие повороты».	1	
35	Физическая развитие и физическая нагрузка. Спуски в основной и низкой стойке. Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки».		
36	Профилактика травматизма. Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», «полуёлочкой». Игра «Спуск двойками или тройками» ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	
37	Профилактика травматизма. Прохождение дистанции 1– 2 км. Торможение палками, «плугом», боковым соскальзыванием.	1	
38	Основные физические качества человека. Прохождение дистанции 1– 2 км. Подвижные игры.	1	

	Игра «Спуск на лыжах вдвоем» (тандем). ВКЛ. В СООТ. ФОП		
39	Основные физические качества человека. Прохождение дистанции 1–2 км. Контрольный урок.	1	
40	Физические качества человека. Эстафета в передвижениях на лыжах. Игра «Подними предмет при спуске» ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	
Конькобежная подготовка (3 часа)			
41	Техника безопасности при конькобежной подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Прохождение дистанций 100 м, 200 м и 300 м. Подвижные игры на материале лыжной подготовки.	1	
43	Физические качества человека. Эстафета в передвижениях на коньках.	1	
Гимнастика с основами акробатики (продолжение) - 6 ч			
44	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Организующие команды и приемы.	1	
45	Подвижные игры на материале спортивных игр. Гимнастические комбинации. «Старт пловца», «Кувырок». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
46	Акробатические упражнения. Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	
47	Оздоровительные формы занятий. Снарядная гимнастика. Подвижные игры на материале спортивных игр. Игра «За двумя зайцами». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	http://school-collection.edu.ru/-/ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
48	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya-

			579716.html
49	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1	
Туристическая подготовка (продолжение) - 3 ч			
50	Профилактика травматизма. Подготовка и тактика туристического похода: технические приёмы передвижения на местности. Как ориентироваться в лесу? ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
51	Профилактика утомления. Подготовка и тактика туристического похода: приёмы ориентирования на местности при передвижении по маршруту. Однодневные походы. План местности. ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmatizma-na-urokah-gimnastiki-3125512.html
52	Физическое развитие и физическая нагрузка. Подготовка и тактика туристического похода. Контрольный урок.	1	
Подвижные игры на материале спортивных игр (7 ч)			
53	Профилактика травматизма. Баскетбол: ведение мяча, броски мяча в корзину; подвижные игры «10 передач»		Видеоурок.
54	Физическое развитие и физическая нагрузка. Баскетбол: броски мяча после ведения и остановки.		
55	Физические качества человека. Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Игры на ловкость «Русская цепочка» ВКЛ. В СООТ. ФОП		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Профилактика травматизма. Волейбол: отбивание мяча через сетку двумя руками сверху, отбивание мяча кулаком снизу.		
57	Основа охраны здоровья. Волейбол: передача мяча в парах на месте и в движении.		
58	Профилактика травматизма.		http://www.infosport.ru

	Футбол: ведение мяча по дуге, с остановками. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу». ВКЛ. В СООТ. ФОП		http://school-collection.edu.ru /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ
59	Развитие физических качеств. Футбол: ведение мяча между стойками, ведение и остановка мяча, обводка стоек. «Преследование мяча» «Точная передача».		
Легкая атлетика (продолжение) - 9 ч			
60	Техника безопасности при выполнении беговых упражнений. Беговая подготовка. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Веревочка под ногами» ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	
61	Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	1	
62	Развитие физических качеств. Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	
63	Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 30 м, прыжки с места. Игра «Вызов номеров». ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	www.fizkulturavshkole.ru
64	Развитие физических качеств. Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: бег на 60 м, прыжки в длину с разбега.	1	
65	Олимпийские чемпионы России, Чувашии по легкой атлетике. Измерение показателей физического развития и	1	

	физической подготовленности: бег на 1000 м.		
66	Измерение показателей физического развития и физической подготовленности: подтягивание, отжимание, наклон вперёд, поднятие туловища из положения лёжа.	1	
67	Развитие физических качеств. Техника безопасности при метании малого мяча. Броски и метание мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игра «Попади в мяч» ВКЛ. В СООТ. ФОП	1	www.fizkultura
68	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	http://metodsovet.su/dir/fizkultura
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	