

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 5 имени маршала Г.К.Жукова ст.Старовеличковской

РАССМОТРЕНА И
СОГЛАСОВАНА
на Методическом
объединении учителей
начальных классов
протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА приказом
директора МБОУ – СОШ № 5
от 01.09.2023г. № 288

_____ Н.И.Топка

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (3-4 класс)

Калининский муниципальный район, Краснодарский край 2023

Данная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по физической культуре (сайт www.fgosreestr.ru одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года Протокол №1/15) с учетом тематического планирования к УМК Школа России В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы МБОУ-СОШ №5 имени маршала Г.К.Жукова ст.Старовеличковской.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными-ми российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1.Гражданско –патриотическое воспитание

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со- временного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2.Духовно-нравственное воспитание

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания по- следствий поступков; оказание посильной помощи и моральной

поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3.Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

4.Эстетическое воспитание

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

5.Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

6.Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

7.Трудовое воспитание

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, броскови т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

3 класс 68 часов

— Знания о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

— Способы физкультурной деятельности

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

— Физическое совершенствование 44 часа

- Гимнастика с основами акробатики 18 часа
- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

- Легкая атлетика 26 часов
- Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, кроссовая подготовка
- 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
- 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- 4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.
- 5. Бег по пересеченной местности.
- 6. Равномерный бег до 6 мин.
- 7. Кросс до 1 км.
- 8. Бег с преодолением препятствий.
- 9. Бег по пересеченной местности.

— Подвижные игры 12 часов

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».
- На материале спортивных игр:
- **Баскетбол 6 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
- **Волейбол 6 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
- Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

— **4 класс 68 часов**

— **Знания о физической культуре**

- История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

— **Способы физкультурной деятельности**

- Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

— **Физическое совершенствование 44 часа**

— Гимнастика с основами акробатики 12 часов

- Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения

лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса 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 «вперед ноги».

— Легкая атлетика 32 часа

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

— Низкий старт.

— Стартовое ускорение.

— Финиширование.

— 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

— 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

— 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

— 4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

— 5. Бег по пересеченной местности.

— 6. Равномерный бег до 6 мин.

— 7. Кросс до 1 км.

— 8. Бег с преодолением препятствий.

— 9. Бег по пересеченной местности.

— **Подвижные игры 12 часов**

— На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

— На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

— На материале спортивных игр:

— Баскетбол 6 часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

— Волейбол 6 часов: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

— **Уровень физической подготовленности**

— **3 класс**

	Уровень
--	---------

Контрольные упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

— 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

**Тематическое планирование
3 класс**

№	Количество часов
---	------------------

п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Контрольный урок ВФСКГТО Практические работы/лабораторные (при наличии)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы (указать только верифицированные образовательные порталы)
1	<u>Легкоатлетические упражнения</u>	26	2	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Гимнастика с основами акробатики	18	1	Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	<u>Подвижные игры</u>	12		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	12	1	

Тематическое планирование 4 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы (указать только верифицированные образовательные порталы)
		Всего	Контрольный урок ВФСКГТО Практические работы/лабораторные (при наличии)	
1	<u>Легкая атлетика</u>	22	3	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.	Гимнастика	12	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	<u>Подвижные игры</u>	12		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	12	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
5.	Легкая атлетика	10	1	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

3. Поурочное планирование- 3 класс

№	Тема	Кол.час	Контрольный урок ВФСКГТО	ЦОР/ЭОР
	<u>Легкоатлетические упражнения (26 ч.)</u> Кроссовая подготовка - 11ч Метание - 6ч Прыжки - 9ч.			Физическое воспитание
1	Инструктаж по охране труда. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением.	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Челночный бег.	1		
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий	1		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		
5	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия	1		
6	Ходьба через несколько препятствий.	1		
7	Бег на результат 30, 60м. Контрольный урок ВФСКГТО	1	1	
8	Прыжок в длину с разбега; с места.	1		
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.	1		
10	Развитие скоростных координационных способностей.	1		
11	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1		
12	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1		
13	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	1		
14	Прыжок с высоты до 40см. Челночный бег. Эстафеты	1		
15	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
16	Развитие скоростных координационных способностей. Бег на 30м	1		
17	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1		
18	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1		
19	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки»	1		

20	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1		
21	Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	1		
22	Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1		
23	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	1		
24	Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель	1		
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1		
26	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Контрольный урок ВФСКГО	1	1	
	Гимнастика с основами акробатики 18ч			Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1		
29	Акробатика. Строевые упражнения	1		
30	Висы. Строевые упражнения.	1		
31	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	1		
34	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1		
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе	1		
36	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1		
37	Перешагивание через набивные мячи. Лазанье по гимнастической стенке	1		Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1		
39	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	1		

40	Акробатика. Строевые упражнения	1		
41	Развитие координационных способностей	1		
42	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1		
43	Висы.Строевые упражнения	1		
	Висы стоя и лежа.	1		
44	Развитие силовых способностей Контрольный урок ВФСКГТО	1	1	
	<u>Подвижные игры (12 ч.)</u> Игры с мячом - 6ч. Коллективные игры - 6 ч			
45	Инструктаж по охране труда. Инструкция № 25. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	1		
46	Ведение мяча. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты	1		
47	Ловля мяча. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	1		
48	Ведение мяча Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты	1		
49	Ловля мяча. Игры «Гуси – лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты	1		
50	Ведение мяча Игры «Гуси – лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты			Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1		
52	Ловля мяча. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты	1		
53	Ведение мяча Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1		
54	Ведение мяча Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты	1		
55	Игры «Прыгающие воробьи», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1		
56	Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». «Салки на одной ноге». Эстафеты	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (12 ч.)			

	Баскетбол - 6. Волейбол – 6 ч			
57	Б.Инструктаж по охране труда. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1		
58	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1		
59	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
60	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>)	1		
61	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>)	1		
62	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
63	Волейбол. <i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры.</i> Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока			Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
64	Волейбол Знакомство с техникой передачи мяча сверху двумя руками	1		
65	Волейбол. Ходьба, бег, перемещение лицом вперед	1		
66	Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками	1		
67	Волейбол Овладение техникой верхней и нижней прямой подачи.	1		
68	Волейбол Урок - игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами. Контрольный урок ВФСКГТО	1	1	
	ВСЕГО:	68 ч.		

№	Разделы. Тема	Коли-во часов	Контрольный урок ВФСКГТО	ЦОР/ЭОР деятельности
	Легкая атлетика 22ч,			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1		
3	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	1		
4	Бег с заданным темпом и скоростью. ВФСКГТО	1	1	
5	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод»	1		
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места.	1		
7	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
8	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
9	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние	1		
10	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча ВФСКГТО	1	1	
11	Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	1		
12	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	1		
13	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы). Игра «Салки на марше».	1		
14	Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости	1		
15	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	1		
16	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.	1		

17	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1		
18	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы ВФСКТГО	1	1	
19	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		
20	Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы	1		
21	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы Игра «На буксире».	1		
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		
	Гимнастика (12 часов)			
23	Кувырки. Выполнение строевых команд.	1		
24	Мост с помощью и самостоятельно.	1		
25	Мост с помощью и самостоятельно Кувырки..	1		
26	Кувырки.. Развитие координационных способностей	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Висы. Эстафеты	1		
28	Висы. Подтягивание в висе. Эстафеты	1		
29	Висы. Подтягивание в висе. Эстафеты. ВФСКТГО	1	1	
30	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Лазание по канату в три приема.	1		
32	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		

33	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1		
34	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1		
	Подвижные игры (12 ч.) Игры с мячом-бч. Коллективные игры бч			
35	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
36	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	1		
37	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1		
38	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	1		
39	ОРУ. Эстафеты с мячом	1		
40	ОРУ. Игры с мячом. Эстафета со скакалками	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	ОРУ. Эстафеты с мячом	1		
42	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод	1		
43	ОРУ. Игры «Два Мороза»	1		
44	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
45	ОРУ. Игры «Альпинисты»	1		
46	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод	1		
	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола (12 ч.)			
47	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1		

48	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		
49	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой рукой	1		
50	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо)	1		
51	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо)	1		
52	Б.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ВФСКГТО	1	1	
53	Волейбол. <i>Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры.</i> Значение подвижных игр.	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	В. Знакомство с техникой передвижения и стоек игрока	1		
55	В. Ходьба, бег, перемещение лицом вперед. Перемещение приставными шагами.	1		
56	В. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. Овладение техникой верхней подачи	1		
57	Волейбол.. Овладение техникой прямой нижней подачи	1		
58	Волейбол .Урок- игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	1		
	Легкая атлетика (10 часов)			
59	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы .	1		Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
60	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	1		
61	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1		
62	Равномерный бег 8 мин. Равномерный бег 7 мин	1		

63	Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы). Игра «День и ночь».	1		
64	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы Игра «День и ночь».	1		
65	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши	1		
66	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		
67	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1		Эстетическое воспитание
68	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». ВФСКИТО	1	1	
	Всего: 68 ч.		6	