

**Российская Федерация**  
**Управление по образованию и науке администрации**  
**муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**  
**муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**  
**основная общеобразовательная школа № 48**  
**города Сочи имени Крысина Ивана Петровича**



Утверждено:  
решением педагогического совета МОБУ ООШ № 48  
им. Крысина И.П. города Сочи  
от 29 августа 2023 г., протокол №1

\_\_\_\_\_ Т.В.Михайлова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

**город Сочи 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### 2 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

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

##### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### **Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;



- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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 опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода



2.3	Самбо	12			
2.4	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



**2 Б КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контр. р.	Практ. р.	План	факт
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			05.09.2023	
2.	Зарождение Олимпийских игр	1			06.09.2023	
3.	Современные Олимпийские игры	1			07.09.2023	
4.	Физическое развитие	1			12.09.2023	
5.	Физические качества	1			13.09.2023	
6.	Сила как физическое качество	1			14.09.2023	
7.	Быстрота как физическое качество	1			19.09.2023	
8.	Выносливость как физическое качество	1			20.09.2023	
9.	Гибкость как физическое качество	1			21.09.2023	
10.	Развитие координации движений	1			26.09.2023	
11.	Развитие координации движений	1			27.09.2023	
12.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2023	
13.	Закаливание организма	1			03.10.2023	
14.	Утренняя зарядка	1			04.10.2023	
15.	Составление комплекса утренней зарядки	1			05.10.2023	
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			10.10.2023	
17.	Строевые упражнения и команды	1			11.10.2023	
18.	Строевые упражнения и команды	1			12.10.2023	
19.	Прыжковые упражнения	1			17.10.2023	
20.	Прыжковые упражнения	1			18.10.2023	
21.	Гимнастическая разминка	1			19.10.2023	
22.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10.2023	
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.10.2023	

24.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			26.10.2023	
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			07.11.2023	
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			08.11.2023	
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.11.2023	
28.	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2023	
29.	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11.2023	
30.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.11.2023	
31.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			21.11.2023	
32.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			22.11.2023	
33.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			23.11.2023	
34.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			28.11.2023	
35.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			29.11.2023	
36.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			30.11.2023	
37.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			05.12.2023	
38.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			06.12.2023	
39.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			07.12.2023	
40.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			12.12.2023	
41.	Бег с поворотами и изменением направлений	1			13.12.2023	
42.	Сложно координированные беговые упражнения	1			14.12.2023	
43.	Сложно координированные беговые упражнения	1			19.12.2023	
44.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			20.12.2023	
45.	Игры с приемами баскетбола	1			21.12.2023	
46.	Игры с приемами баскетбола	1			26.12.2023	
47.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			27.12.2023	



48.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			28.12.2023	
49.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			09.01.2024	
50.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.01.2024	
51.	Прием «волна» в баскетболе	1			11.01.2024	
52.	Прием «волна» в баскетболе	1			16.01.2024	
53.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			17.01.2024	
54.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			18.01.2024	
55.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			23.01.2024	
56.	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.01.2024	
57.	Футбольный бильярд	1			25.01.2024	
58.	Футбольный бильярд	1			30.01.2024	
59.	Бросок ногой	1			31.01.2024	
60.	Бросок ногой	1			01.02.2024	
61.	Подвижные игры на развитие равновесия	1			06.02.2024	
62.	Подвижные игры на развитие равновесия	1			07.02.2024	
63.	История возникновения самбо. Т/б на занятиях самбо.	1			08.02.2024	
64.	Физическая культура и спорт в России. Спортивное самбо. Правила личной гигиены на уроках самбо. Основные требования.	1			13.02.2024	
65.	Специально-базовая терминология самбо. ОФП.	1			14.02.2024	
66.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Всестороннее и гармоничное развитие борца. СФП.	1			15.02.2024	
67.	Правила соревнований. Оборудование, организация, инвентарь. ОФП. Игровая схватка.	1			20.02.2024	
68.	Виды соревнований :личные, лично командные, командные. ОФП. Игра в мяч.	1			21.02.2024	
69.	ОРУ, подвижные игры, ОФП	1			22.02.2024	
70.	Разминка самбиста в парах. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки	1			27.02.2024	

71.	Беговая разминка с заданиями (подскоки, боком, змейкой, спиной, с вращением). Боковая подсечка скрещивая ноги, ОРУ	1			28.02.2024	
72.	Элементы кувырков в разминке. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Ознакомление-болевого прием рычаг локтя захватом руки между ног	1			29.02.2024	
73.	ОРУ. Акробатика, кувырки. Игровые упражнения в парах.	1			05.03.2024	
74.	Ознакомление - боковая подсечка, отшагивая. Освоение болевых приемов. Растяжка.	1			06.03.2024	
75.	СФП. Упражнения с поясом. Рычаг колена захватом голени под плечо, ОРУ	1			07.03.2024	
76.	ОФП. Учебные схватки с использованием игр в касания.	1			12.03.2024	
77.	ОРУ. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.	1			13.03.2024	
78.	ОРУ, учебные схватки, подвижные игры, ОФП.	1			14.03.2024	
79.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Партер. ОРУ.	1			19.03.2024	
80.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			20.03.2024	
81.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			21.03.2024	
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			02.04.2024	
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			03.04.2024	
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			04.04.2024	
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			09.04.2024	
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			10.04.2024	

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			11.04.2024	
88.	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			16.04.2024	
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.2024	
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2024	
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2024	
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			24.04.2024	
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			02.05.2024	
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2024	
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			08.05.2024	

	Подвижные игры					
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			14.05.2024	
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			21.05.2024	
101.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			22.05.2024	
102.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		



Российская Федерация  
Управление по образованию и науке администрации  
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 48  
города Сочи имени Крысина Ивана Петровича

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МОБУ ООШ № 48 города Сочи

\_\_\_\_\_ А.А. Терзиян  
подпись Ф.И.О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре**

Класс 3 А,3 В

Учитель Иванов Ю.С.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа;

город Сочи 2023

3 А,В КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контр. р.	Практ. р.	План	Факт
1	Физическая культура у древних народов	1			05.09.2023	05.09.2023
2	История появления современного спорта	1			07.09.2023	07.09.2023
3	Виды физических упражнений	1			12.09.2023	12.09.2023
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			14.09.2023	14.09.2023
5	Дозировка физических нагрузок	1			19.09.2023	19.09.2023
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			21.09.2023	21.09.2023
7	Закаливание организма под душем	1			26.09.2023	26.09.2023
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			28.09.2023	28.09.2023
9	Строевые команды и упражнения	1			03.10.2023	03.10.2023
10	Строевые команды и упражнения	1			05.10.2023	05.10.2023
11	Лазанье по канату	1			10.10.2023	10.10.2023
12	Лазанье по канату	1			12.10.2023	12.10.2023
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			17.10.2023	17.10.2023
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			19.10.2023	19.10.2023
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			24.10.2023	24.10.2023
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			26.10.2023	26.10.2023
17	Прыжки через скакалку	1			07.11.2023	07.11.2023
18	Прыжки через скакалку	1			09.11.2023	09.11.2023
19	Ритмическая гимнастика	1			14.11.2023	14.11.2023
20	Ритмическая гимнастика	1			16.11.2023	16.11.2023

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			21.11.2023	21.11.2023
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			23.11.2023	23.11.2023
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			28.11.2023	28.11.2023
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			30.11.2023	30.11.2023
25	Прыжок в длину с разбега	1			05.12.2023	05.12.2023
26	Прыжок в длину с разбега	1			07.12.2023	07.12.2023
27	Броски набивного мяча	1			12.12.2023	12.12.2023
28	Броски набивного мяча	1			14.12.2023	14.12.2023
29	Челночный бег	1			19.12.2023	19.12.2023
30	Челночный бег	1			21.12.2023	21.12.2023
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			26.12.2023	26.12.2023
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.12.2023	28.12.2023
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			09.01.2024	09.01.2024
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			11.01.2024	11.01.2024
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			16.01.2024	16.01.2024
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			18.01.2024	18.01.2024
37	Спортивная игра баскетбол	1			23.01.2024	23.01.2024
38	Спортивная игра баскетбол	1			25.01.2024	25.01.2024
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			30.01.2024	30.01.2024
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			01.02.2024	01.02.2024
41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			06.02.2024	06.02.2024
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			08.02.2024	08.02.2024



43	Спортивная игра волейбол	1			13.02.2024	13.02.2024
44	Спортивная игра волейбол	1			15.02.2024	15.02.2024
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			20.02.2024	20.02.2024
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			22.02.2024	22.02.2024
47	Спортивная игра футбол	1			27.02.2024	27.02.2024
48	Спортивная игра футбол	1			29.02.2024	29.02.2024
49	Подвижные игры с приемами футбола	1			05.03.2024	05.03.2024
50	Подвижные игры с приемами футбола	1			07.03.2024	07.03.2024
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			12.03.2024	12.03.2024
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.03.2024	14.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2024	19.03.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			21.03.2024	21.03.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			02.04.2024	02.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			04.04.2024	04.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			09.04.2024	09.04.2024
58	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			11.04.2024	11.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			16.04.2024	16.04.2024

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2024	18.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			23.04.2024	23.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.04.2024	25.04.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			02.05.2024	02.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2024	07.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2024	14.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	16.05.2024
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			21.05.2024	21.05.2024
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			23.05.2024	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

Российская Федерация  
Управление по образованию и науке администрации  
муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края  
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 48  
города Сочи имени Крысина Ивана Петровича

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
МОБУ ООШ № 48 города Сочи

\_\_\_\_\_ А.А. Терзиян  
подпись Ф.И.О.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
по физической культуре**

Класс 4 А

Учитель Иванов Ю.С.

Количество часов: всего 68 часа; в неделю 2 часа;

город Сочи 2023

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	Контр. р.	Практ. Р.	План	Факт
1	Из истории развития физической культуры в России	1			05.09.2023	05.09.2023
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09.2023	07.09.2023
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			12.09.2023	12.09.2023
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09.2023	14.09.2023
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			19.09.2023	19.09.2023
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			21.09.2023	21.09.2023
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			26.09.2023	26.09.2023
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			28.09.2023	28.09.2023
9	Закаливание организма	1			03.10.2023	03.10.2023
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			05.10.2023	05.10.2023
11	Акробатическая комбинация	1			10.10.2023	10.10.2023
12	Акробатическая комбинация	1			12.10.2023	12.10.2023
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			17.10.2023	17.10.2023
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			19.10.2023	19.10.2023

15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			24.10.2023	24.10.2023
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			26.10.2023	26.10.2023
17	Обучение опорному прыжку	1			07.11.2023	07.11.2023
18	Обучение опорному прыжку	1			09.11.2023	09.11.2023
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.11.2023	14.11.2023
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.11.2023	16.11.2023
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			21.11.2023	21.11.2023
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.11.2023	23.11.2023
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			28.11.2023	28.11.2023
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			30.11.2023	30.11.2023
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			05.12.2023	05.12.2023
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.12.2023	07.12.2023
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			12.12.2023	12.12.2023
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			14.12.2023	14.12.2023
29	Беговые упражнения	1			19.12.2023	19.12.2023
30	Беговые упражнения	1			21.12.2023	21.12.2023
31	Метание малого мяча на дальность	1			26.12.2023	26.12.2023
32	Метание малого мяча на дальность	1			28.12.2023	28.12.2023
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			09.01.2024	09.01.2024
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			11.01.2024	11.01.2024
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			16.01.2024	16.01.2024
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			18.01.2024	18.01.2024

37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			23.01.2024	23.01.2024
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			25.01.2024	25.01.2024
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			30.01.2024	30.01.2024
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			01.02.2024	01.02.2024
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			06.02.2024	06.02.2024
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			08.02.2024	08.02.2024
43	Упражнения из игры волейбол	1			13.02.2024	13.02.2024
44	Упражнения из игры волейбол	1			15.02.2024	15.02.2024
45	Упражнения из игры баскетбол	1			20.02.2024	20.02.2024
46	Упражнения из игры баскетбол	1			22.02.2024	22.02.2024
47	Упражнения из игры футбол	1			27.02.2024	27.02.2024
48	Упражнения из игры футбол	1			29.02.2024	29.02.2024
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			05.03.2024	05.03.2024
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			07.03.2024	07.03.2024
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			12.03.2024	12.03.2024
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2024	14.03.2024
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			19.03.2024	19.03.2024
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.03.2024	21.03.2024
55	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			02.04.2024	02.04.2024

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			04.04.2024	04.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2024	09.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			11.04.2024	11.04.2024
59	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			16.04.2024	16.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2024	18.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2024	23.04.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	25.04.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	02.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2024	07.05.2024

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2024	14.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			16.05.2024	16.05.2024
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05.2024	21.05.2024
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2024	23.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

