



Приложение № 1 к ООП НОО
утверждено приказом по МБОУ
от 30.08.2024 № 143/6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Предметная область «Физическая культура»

1-4 классы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Содержание рабочей программы учебного курса «Общая физическая подготовка» за весь период реализации программы представлено следующими содержательными линиями, теоретическими и практическими занятиями:

Содержательная линия № 1 «Общая физическая подготовка»:

Ходьба, бег, прыжки, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Общая физическая подготовка как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Содержательная линия № 2 «Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями»:

Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Содержательная линия № 3 «Легкая атлетика»:

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски и метания.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Содержательная линия № 4 «Способы физкультурной деятельности»:

Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные спортивные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Содержательная линия № 5 «Подвижные и спортивные игры»:

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики.

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

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

Содержательная линия № 6 «Организация и проведение подвижных игр»:

Футбол:

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

Баскетбол:

специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол:

подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержательная линия № 7 «На материале гимнастики с основами акробатики»:

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,

положении тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ног, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений.

Содержательная линия № 8 «Физические упражнения»:

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

Формы освоения содержание курса и виды деятельности:

Сюжетно-ролевые игры, викторины, игры с правилами, образно-ролевые игры, беседа, рассказ, словесно-наглядные методы, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, игровые, соревновательные методы, метод круговой тренировки.

Познавательная деятельность, игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, проблемно-ценностное общение (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение), познавательная деятельность, игровая деятельность, формирование и совершенствование двигательных навыков, повышение качества двигательных действий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения учебного курса «Общая физическая подготовка» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности МБОУ СОШ № 95, в том числе, в контексте реализации **рабочей программы воспитания** начальной школы. В результате изучения учебного курса «Общая физическая подготовка» у обучающихся 1-4 классов будут сформированы следующие личностные новообразования, отражающие готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1) гражданско-патриотического воспитания:

1) ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного 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-нравственного воспитания:

2) 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;

3) готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4) оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) эстетического воспитания:

5) формирование представлений о прекрасном в окружающем мире как необходимом условии развития и совершенствования личности;

6) развитие способности к эстетической оценке, восприятие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений, то есть способности не только воспринимать, но и оценивать и понимать прекрасное

7) формирование в неразрывной связи физического, нравственного интеллектуального, и эстетического воспитания как необходимого условия комплексного развития и совершенствования личности;

8) восприятие эстетических идеалов, то есть правильного понимания и активного стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества;

9) развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности;

10) воспитание эстетической оценки тела и движений человека.

4) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

11) 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.

5) трудового воспитания:

12) формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;

13) формирование организационных умений, дающих возможность правильно построить свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

14) воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях труда и отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

6) экологического воспитания:

15) 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;

16) экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7) ценности научного познания:

17) знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

18) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

19) познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

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

Деятельность учителя по реализации рабочей программы учебного курса «Общая физическая подготовка» с учетом рабочей программы воспитания направлена на:

1) максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного курса «Общая физическая подготовка» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания уроков, упражнений для выполнения и задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

2) реализацию целевых ориентиров воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков физической культуры, освоения учебной тематики, их реализация в обучении;

3) выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность обучающихся, в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

4) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках физической культуры предметов, явлений, событий, инициирование обсуждений, высказываний детьми своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемому материалу;

5) применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность обучающимся приобрести

опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

б) побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и учителем, соответствующие укладу общеобразовательной организации; установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

7) формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса общей физической подготовки на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные универсальные УУД, совместная деятельность:

По окончании первого класса у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

1.1.1) находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

1.1.2) устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

1.1.3) сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

1.1.4) выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

2) Коммуникативные УУД:

2.1) Общение:

2.1.1) воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

2.1.2) высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать

2.1.3) влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

2.1.4) управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

2.1.5) обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

3) Регулятивные УУД:

3.1) Самоорганизация и самоконтроль:

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

3.1.2) выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

3.1.3) проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго класса у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

1.1.1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- 1.1.2) понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- 1.1.3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 1.1.4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- 1.1.5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

2) Коммуникативные УУД:

2.1) Общение:

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

3) Регулятивные УУД:

3.1) Самоорганизация и самоконтроль:

- 3.1.1) 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);
- 3.1.2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 3.1.3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- 3.1.4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего класса у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

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

2) Коммуникативные УУД:

2.1) Общение:

- 2.1.1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с

соблюдением правил и норм этического поведения;

2.1.2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

2.1.3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

2.1.4) выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

3) Регулятивные УУД:

3.1) Самоорганизация и самоконтроль:

3.1.1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

3.1.2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

3.1.3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого класса у обучающихся будут сформированы:

1) Познавательные УУД:

1.1) Базовые логические и исследовательские действия:

1.1.1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

1.1.2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

1.1.3) объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

2) Коммуникативные УУД:

2.1) Общение:

2.1.1) взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

2.1.2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

2.1.3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

3) Регулятивные УУД:

3.1) Самоорганизация и самоконтроль:

3.1.1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

3.1.2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

3.1.3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ВФСК ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **первом классе** обучающиеся научатся:

1) приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- 2) соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- 6) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 7) играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

В результате освоения программы курса общей физической подготовки, обучающиеся первого класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

2 КЛАСС

К концу обучения во **втором классе** обучающиеся научатся:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) 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, перекачиванию;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 6) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 7) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

В результате освоения программы курса общей физической подготовки, обучающиеся второго класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

3 КЛАСС

К концу обучения в **третьем классе** обучающиеся научатся:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) 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;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 9) 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;
- 10) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- 11) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

В результате освоения программы курса общей физической подготовки, обучающиеся третьего класса должны:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвертом классе** обучающиеся научатся:

- 1) объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 4) 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;
- 5) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 6) демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 7) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 8) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 9) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 10) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 11) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 12) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

В результате освоения программы курса общей физической подготовки, обучающиеся четвертого класса должны:

иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с 43.
2	Выполнение комплекса гимнастических упражнений в режиме учебного дня (далее – КГУ) ¹ . Что такое физическая культура? Как возникли первые соревнования?	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.5,6,9,11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Выполнение КГУ. Как передвигается человек? Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	Выполнение КГУ. Подвижные игры, их значение для физического развития.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.95,96.
5	Выполнение КГУ. Игры на свежем воздухе. Одежда и обувь для игр и прогулок в различные сезоны года.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
6	Выполнение КГУ. Что такое режим дня?	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Выполнение КГУ. Личная гигиена, её основные процедуры.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.20.
8	Выполнение КГУ. Что такое осанка? Признаки правильной и неправильной осанки. Упражнения для осанки.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.22,24,26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
9	Выполнение КГУ. Утренняя зарядка и её значение для организма человека.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев –

¹ Примерный комплекс гимнастических упражнений в режиме школьного дня см. в приложении № 1 к рабочей программе.

	Как составлять комплекс утренней зарядки?		М.: Просвещение, 2023, с.33. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
10	Выполнение КГУ. Физкультминутка и её значение для организма человека.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.48.
11	Выполнение КГУ. Строевые упражнения и их значение для занятий физической культурой. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.71. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
12	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении строевых упражнений.	1	
13	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении строевых упражнений.	1	
14	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении строевых упражнений.	1	
15	Выполнение КГУ. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Сложные способы передвижения человека, изменение скорости ходьбы и бега.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.85,87.
16	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр, правила и игровые действия в подвижных играх для общефизического развития.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.95,96. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
17	Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр ² .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
18	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
19	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
21	Выполнение КГУ. Гимнастика с основами акробатики: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.53,56,58.
22	Выполнение КГУ. Гимнастические упражнения прикладного характера. Правила передвижения по гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
23	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении гимнастических упражнений	1	

² Примерные комплексы подвижных игр для обучающихся 1-4 классов см. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. - 6-е изд. - М. : Просвещение, 2021.

	прикладного характера.		
24	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.		
25	Выполнение КГУ. Тренировка в выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.		
26	Выполнение КГУ. Легкая атлетика. Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Беговые упражнения из различных исходных положений.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.83,85,87,87. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
27	Выполнение КГУ. Прыжковые упражнения: прыжки на одной (двух) ногах на месте и с продвижением вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
28	Выполнение КГУ. Подвижные игры разных народов России.	1	
29	Выполнение КГУ. Правила игры в футбол. Современные футбольные клубы России.	1	
30	Выполнение КГУ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Передача мяча в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
31	Выполнение КГУ. Правила игры в баскетбол. Современные баскетбольные клубы России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
32	Выполнение КГУ. Передача и ловля мяча. Обвод конусов. Ведение мяча в колонах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
33	Выполнение КГУ. Гимнастические и легкоатлетические упражнения на лето для развития основных мышечных групп и физических качеств. Оцени свои умения по физической культуре.	1	Физическая культура: 1-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2023, с.109,110,115.
Итого:		33	

2 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Как возникли первые соревнования? Как появились упражнения с мячом?	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.5,6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Выполнение КГУ. Как зародились Олимпийские игры? Правила проведения Олимпийских игр.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр. Правила безопасного поведения во время проведения подвижных игр.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр для освоения спортивных игр.	1	
5	Выполнение КГУ. Организация и проведение подвижных игр для освоения спортивных игр.	1	
6	Выполнение КГУ. Подвижные игры с приемами игры в баскетбол.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.18.
7	Выполнение КГУ. Подвижные игры с приемами игры в баскетбол.	1	
8	Выполнение КГУ. Подвижные игры с приемами игры в футбол.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.21.
9	Выполнение КГУ. Подвижные игры с приемами игры в футбол.	1	
10	Выполнение КГУ. Подвижные игры для развития равновесия.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.25.
11	Выполнение КГУ. Подвижные игры для развития равновесия.	1	
12	Выполнение КГУ. Подвижные игры в зимнее время года.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.28.
13	Выполнение КГУ. Подвижные игры в зимнее время года. Способы безопасного катания на санках.	1	
14	Выполнение КГУ. Что такое закаливание организма? Как можно закалывать свой организм.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.56.

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
15	Выполнение КГУ. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств человека.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.59. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
16	Выполнение КГУ. Упражнения со скакалкой.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.61.
17	Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Выполнение КГУ. Упражнения со скакалкой.	1	
18	Выполнение КГУ. Упражнения с мячом.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.64.
19	Выполнение КГУ. Упражнения с мячом.	1	
20	Выполнение КГУ. Физическое развитие и физические качества человека. Измерение длины и массы тела, определение правильности осанки.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.72.
21	Выполнение КГУ. Что такое физические качества?	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.74. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
22	Выполнение КГУ. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.36,40,44. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
23	Выполнение КГУ. Учимся самостоятельно подбирать комплексы различных упражнений для утренней гимнастики.	1	
24	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
25	Выполнение КГУ. Акробатические комбинации.	1	
26	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/

27	Выполнение КГУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
28	Выполнение КГУ. Футбол: остановка и ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
29	Выполнение КГУ. Футбол: остановка и ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
30	Выполнение КГУ. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
31	Выполнение КГУ. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
32	Выполнение КГУ. Волейбол: подбрасывание и подача мяча.	1	
33	Выполнение КГУ. Волейбол: перемещения в стойке, верхняя передача мяча перед собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
34	Выполнение КГУ. Гимнастические и легкоатлетические упражнения на лето для развития основных мышечных групп и физических качеств. Оцени свои умения по физической культуре.	1	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.99,100.
Итого:		34	

3 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Из истории физической культуры. Что такое комплексы физических упражнений?	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.5,6,12,16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Выполнение КГУ. Как измерить физическую нагрузку?	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

3	Выполнение КГУ. Выполнение простейших закаливающих процедур без вреда для собственного здоровья. Правила техники безопасности при закаливании.	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
4	Выполнение КГУ. Составляем комплекс утренней зарядки.	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.21,22,23,24,25.
5	Выполнение КГУ. Составляем комплекс для физминутки.	1	
6	Выполнение КГУ. Составляем комплекс дыхательной гимнастики.	1	
7	Выполнение КГУ. Учимся определять величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.	1	
8	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
9	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
10	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
11	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
12	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/
13	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
14	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
15	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
16	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
17	Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	

18	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
19	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/
20	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.	1	
21	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
22	Выполнение КГУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
23	Выполнение КГУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
24	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях подвижными играми. Проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
25	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	
26	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	
27	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	
28	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на материале гимнастики с основами акробатики.	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.34.
29	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на материале гимнастики с основами акробатики.	1	
30	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на материале гимнастики с основами акробатики.	1	

31	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	Физическая культура: 3-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.45.
32	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	
33	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	
34	Выполнение КГУ. Гимнастические и легкоатлетические упражнения на лето для развития основных мышечных групп и физических качеств. Оцени свои умения по физической культуре.	1	
Итого:		34	

4 класс (34 часа)

№ п/п	Название раздела, темы, темы урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Из истории физической культуры. Что такое всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)?	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.5,6,10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Выполнение КГУ. Физическая подготовка и её влияние на работу организма.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3	Выполнение КГУ. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать?	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

4	Выполнение КГУ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Выполнение КГУ. Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.20.
6	Выполнение КГУ. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
7	Выполнение КГУ. Самостоятельное наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
8	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях подвижными играми. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
9	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
10	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
11	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
12	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
13	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
14	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/
15	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
16	Выполнение КГУ. Подвижные игры на материале игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/

17	Повторный инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий. Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	
18	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.47.
19	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.	1	
20	Выполнение КГУ. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.	1	
21	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
22	Выполнение КГУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
23	Выполнение КГУ. Беговые и прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
24	Выполнение КГУ. Правила безопасного поведения на занятиях подвижными играми. Проведение подвижных игр.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.75.
25	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
26	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
27	Выполнение КГУ. Проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
28	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на материале гимнастики с основами акробатики.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.47. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
29	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на материале гимнастики с основами акробатики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
30	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей на	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

	материале гимнастики с основами акробатики.		
31	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.62.
32	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	
33	Выполнение КГУ. ОФУ физические упражнения на развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых способностей на материале легкой атлетики.	1	
34	Выполнение КГУ. Гимнастические и легкоатлетические упражнения на лето для развития основных мышечных групп и физических качеств. Оцени свои умения по физической культуре. Как выполнять тестовые испытания ВФСК ГТО?	1	Физическая культура: 4-й класс: учебник/А.П.Матвеев – М.: Просвещение, 2019, с.36.
Итого:		34	

Первый примерный комплекс гимнастических упражнений (КГУ) для обучающихся 1-4 классов (в помещении)

1. Ходьба на месте, руки на поясе.
2. Бег на месте в медленном темпе.
3. Стоя, поднять руки в стороны, встать на носки (глубокий вдох). Опуститься на полную стопу, руки вниз, наклониться вперед (выдох).
4. Стоя, поднять руки вверх, прогнуться (вдох). Опустить руки вниз (выдох).
5. Стоя, руки в стороны, сгибать и разгибать руки в локтях.
6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, хлопнуть в ладони за правым коленом (выдох), вернуться в исходное положение (и.п.) (вдох). То же, хлопнуть за левым коленом.
7. Ходьба на месте, руки на поясе, руки в стороны, руки вверх, руки на поясе и т.д.

Второй примерный комплекс гимнастических упражнений (КГУ) для обучающихся 1-4 классов (на свежем воздухе)

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сводах стоп.
2. Стоя, шаг левой ногой вперед, руки в стороны; шаг правой ногой вперед, руки опустить.
3. Ходьба в приседе («гусиный шаг»).
4. Стоя, руки на поясе. Поочередно круги правой и левой ногой влево и вправо.
5. В упоре лежа сгибание разгибание рук.
6. Из положения ноги врозь, руки над головой – круговые движения туловища в разные стороны.
7. Прыжки со скакалкой с продвижением вперед.
8. Спокойная ходьба, дыхательные упражнения.