

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**ОГБОУ "Гимназия №1 имени В.И. Ленина"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании кафедры  
НОО

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по  
НМР

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора  
гимназии

---

Докторова Е.Б.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

---

Лебедева О.Ю.  
от «29» августа 2024 г.

---

Лебедева О.Ю.  
Приказ №219 от «30»  
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5767406)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Ульяновск 2024

## 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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 физкультурминуток 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.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *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.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

### 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.

### 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 физкультминутки 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.

## Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

## Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

## 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.

### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

### 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

**Регулятивные универсальные технологические 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 по правилам живых игр;

- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, принять меры к развитию физических образцов, выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К завершению обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приведем основные физические принципы и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- переходный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- - Выполните упражнения по развитию физического материала.

### **3 КЛАСС**

К окончанию обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение частоты пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять жесты наружной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### 4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- отсюда проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

## 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		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1		1	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	16		16	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4		4	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 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		3	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.3	Легкая атлетика	15		15	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные игры	16		16	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		4	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

Итого по разделу	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

### 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		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2		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		1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	2	14	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	16	1	15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	1	9	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	0			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2		<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 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		2	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	2	20	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.2	Легкая атлетика	21	3	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	15	1	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	15	1	14	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	18		18	<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

Итого по разделу		90			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	9	93	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1		1		<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Современные физические упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и	1		1		Поле для

	организующие команды на уроках физической культуры					свободного ввода1
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Переноска лыж к месту занятия	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1

23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Чем отличается ходьба от бега	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в	1		1		Поле для

	колонне по одному с невысокой скоростью					свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1		1		Поле для свободного ввода1

	толчком двумя ногами					
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Считалки для подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры	1		1		Поле для

	«Брось-поймай»					свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		Поле для свободного ввода1
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	0		Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	1	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	64		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Развитие координации движений	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Закаливание организма	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Строевые упражнения и команды	1		1		Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения	1		1		Поле для

						свободного ввода1
13	Гимнастическая разминка	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Поле для свободного ввода1

22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		Поле для свободного ввода1
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Спуск с горы в основной стойке	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Подъем лесенкой	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Подъем лесенкой	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Торможение лыжными палками	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Торможение лыжными палками	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Торможение падением на бок	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		Поле для свободного ввода1
35	Броски мяча в неподвижную	1		1		Поле для

	мишень					свободного ввода1
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1

47	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Прием «волна» в баскетболе	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		Поле для свободного ввода1

61	Футбольный бильярд	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Футбольный бильярд	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Бросок ногой	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Бросок ногой	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1		1		<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Ускорения на короткие дистанции	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1			Поле для свободного ввода1
5	Виды физических упражнений	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Дозировка физических нагрузок	1		1		Поле для свободного ввода1
8	История появления современного спорта	1		1		Поле для свободного ввода1
9	Высокий старт	1		1		Поле для свободного ввода1
10	Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1
11	Челночный бег	1		1		Поле для свободного ввода1

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в длину с разбега	1		1		Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Поле для свободного ввода1
15	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		Поле для свободного ввода1
16	Закаливание организма под душем	1		1		Поле для свободного ввода1
17	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1		Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		Поле для свободного ввода1
19	смешанное передвижение на стадионе	1		1		Поле для свободного ввода1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1		Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1		Поле для свободного ввода1
22	Строевые команды и упражнения	1		1		Поле для свободного ввода1

23	Лазанье по канату	1		1		Поле для свободного ввода1
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
25	Броски набивного мяча	1		1		Поле для свободного ввода1
26	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		Поле для свободного ввода1
27	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1			Поле для свободного ввода1
29	Прыжки через скакалку	1		1		Поле для свободного ввода1
30	Ритмическая гимнастика	1		1		Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Поле для свободного ввода1
32	Ритмическая гимнастика	1		1		Поле для свободного ввода1
33	Ритмическая гимнастика под музыку	1		1		Поле для свободного ввода1
34	Ритмическая гимнастика под	1		1		Поле для

	музыку					свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1			Поле для свободного ввода1
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		Поле для свободного ввода1
38	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1		Поле для свободного ввода1
43	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
44	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
45	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Поле для свободного ввода1

46	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Поле для свободного ввода1
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1		Поле для свободного ввода1
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1		Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1	0		Поле для свободного ввода1
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1		Поле для свободного ввода1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Поле для свободного ввода1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		Поле для свободного ввода1
54	Спортивная игра баскетбол	1		1		Поле для свободного ввода1
55	Спортивная игра баскетбол	1		1		Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1

58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		Поле для свободного ввода1
59	Спортивная игра волейбол	1		1		Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1		Поле для свободного ввода1
61	Подвижные игры с приемами волейбола	1		1		Поле для свободного ввода1
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		Поле для свободного ввода1
64	Спортивная игра футбол	1		1		Поле для свободного ввода1
65	Спортивная игра футбол	1		1		Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами футбола	1		1		Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		

## 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные раб	Практические раб		
1.	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		
3.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		
4.	Подготовка к выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		
5.	Подготовка к выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		
6.	Освоение правил и техники	1	1			

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		
8.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1		
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1		
10.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		
11.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1		
12.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1		
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1		

14.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1	1			
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1		1		
16.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		1		
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	1			
18.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1		
19.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		
20.	Беговые упражнения	1		1		
21.	Беговые упражнения	1		1		

22.	Беговые упражнения	1		1		
23.	Беговые упражнения	1		1		
24.	Метание малого мяча на дальность	1		1		
25.	Подготовка выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногам	1		1		
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		
27.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		
28.	Закаливание организма	1		1		
29.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		
30.	Акробатическая комбинация	1		1		
31.	Акробатическая комбинация	1		1		

32.	Акробатическая комбинация	1		1		
33.	Подготовка к выполнению норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1			
35.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		
36.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		
37.	Обучение опорному прыжку	1		1		
38.	Обучение опорному прыжку	1		1		
39.	Обучение опорному прыжку	1		1		

40.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
41.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
42.	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		
43.	Подготовка к выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		
44.	Подготовка к выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	1			

	виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
49.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
50.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		

51.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		
52.	Танцевальные упражнения “ПОЛЬКА”	1		1		
53.	Танцевальные упражнения “ПОЛЬКА”	1		1		
54.	Танцевальные упражнения “ПОЛЬКА”	1		1		
55.	Танцевальные упражнения “ПОЛЬКА”	1		1		
56.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1		
57.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
58.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
59.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		

60.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1		
61.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		
62.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1		
63.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
64.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
65.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1		
66.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1		
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	1			

	км					
68.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1		
69.	Подводящие упражнения	1		1		
70.	Подводящие упражнения	1		1		
71.	Упражнения с плавательной доской	1		1		
72.	Упражнения в скольжении на груди	1		1		
73.	Упражнения в скольжении на груди	1		1		
74.	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		
75.	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1		
76.	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		
77.	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		

78.	Упражнения в плавании способом кроль	1		1		
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	1			
80.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		
81.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1		
82.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1		
83.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1		
84.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
85.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		
86.	Упражнения из игры волейбол	1		1		

87.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
88.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
89.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
90.	Упражнения из игры волейбол	1		1		
91.	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
92.	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
93.	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
94.	Упражнения из игры баскетбол	1		1		
95.	Упражнения из игры футбол	1		1		
96.	Упражнения из игры футбол	1		1		
97.	Упражнения из игры футбол	1		1		
98.	Упражнения из игры футбол	1		1		
99.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1		
100.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1		

101.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			
102.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	9	93		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для  
лыж  
Лыжи  
Лыжные  
палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

