

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МБОУ "Сизябская СОШ"

Согласовано  
Заместитель директора по учебной работе  
Терентьева Л.Н.



Директор

Приказ от 01 сентября 2023г. № 90

Утверждаю  
Чупров Н.А.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

4 года

(срок реализации программы)

с. Сизябск, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 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 физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, 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 достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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



### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.2	Лыжная подготовка	20			
2.3	Легкая атлетика	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	6			

Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			
2.2	Лыжная подготовка	18			
2.3	Легкая атлетика	20			
2.4	Подвижные игры	4			
Итого по разделу		51			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			
2.2	Легкая атлетика	13			
2.3	Лыжная подготовка	16			

2.4	Плавательная подготовка	2			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			
2.2	Легкая атлетика	12			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	4			
2.5	Подвижные и спортивные игры	11			
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1			
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			
3	Правила поведения на уроках физической культуры. Беседа о домашних заданиях по физкультуре. Подвижная игра «Салки». Изучение челночного бега 3x10м.	1			
4	Упражнения на развитие физических способностей. Короткая дистанция 30 метров.	1			
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Равномерный бег до 1000м с чередованием ходьбой. Совершенствование короткой дистанции на 30 метров.	2			
6	Осанка человека. Упражнения для осанки. Равномерный бег до 1000м с чередованием ходьбой.	1			
7	Сдача контрольного норматива по бегу на 1000 м смешанное передвижение.	1			

8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
9	Учимся гимнастическим упражнениям. Учёт по наклону туловища вперёд из положения стоя.	1			
10	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 метров. Учёт по подтягиванию-м, сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа-д. Игра «Запрещённое движение».	1			
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1			
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			
13	Акробатические упражнения, основные техники.	2			
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	2			
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения со скакалкой.	2			
16	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъём туловища из положения лежа на спине и животе.	1			
17	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание прыжков в группировке.	1			

18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1			
19	Значение занятий на лыжах, температурный режим. Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Упражнения в передвижении на лыжах. Техника ступающего шага. Прохождение 500 м.	1			
20	Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Обучение ступающему шагу. Упражнения в передвижении на лыжах.	1			
21	Передвижение на лыжах ступающим или скользящим шагом. Чем отличается ходьба от бега.	1			
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок. Прохождение 1000 м.	1			
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	1			
24	Прохождение 1000 м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	1			
25	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Повороты на месте. Прохождение 1000 м. в медленном темпе скользящим шагом.	1			

26	Косой подъём на склон 15-20°(без палок) и спуск в низкой стойке; подъём ступающим шагом.	1			
27	Совершенствование скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1			
28	Учёт скольжения без палок. Закрепление техники подъёма на склон в 20° и спуск в низкой стойке. Прохождение 1000м. в медленном темпе.	1			
29	Закрепление техники подъёма и спуска со склона с палками. Прохождение 800м. с палками со средней скоростью.	1			
30	Учёт умений по технике подъёмов и спусков. Проведение эстафеты с этапом до 50м. с поворотами и передачей палок.	1			
31	Прохождение дистанции 500м. с палками, определение на финише первых.	1			
32	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Эстафета с поворотом. Прохождение в среднем темпе 1000 м.	1			
33	Повторение содержания предыдущего урока.	1			
34	Урок игр-эстафет с этапом до 50-80 м (без палок, с палками, со спуском, подъёмом)	1			
35	Эстафета с этапом 50 м. (1-2 раза) Проведение соревнований на дистанции 1000 м. с отдельным стартом.	1			
36	Свободное катание с горки. Эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты.	1			
37	Лыжные гонки на дистанции 1000 м.	1			

38	Значение занятий на лыжах, температурный режим. Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Упражнения в передвижении на лыжах. Техника ступающего шага. Прохождение 500 м.	1			
39	Правила выполнения прыжка в длину с места. Салки - различные варианты с отдыхом между ними. Подвижные игры. В чем польза физкультминуток?	1			
40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Проведение эстафеты с мячом.	1			
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Проведение подвижных игр разных народов.	1			
42	Разучивание фазы приземления из прыжка. Игра с волейбольным мячом «Передал- садись», «Мяч среднему».	1			
43	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Прыжки через скакалку. Игра - эстафета сидя на скамейках. Зачем нужна гимнастика для глаз?	1			
45	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Инструктаж по ТБ. Прямой разбег прыжка в высоту через планку. Что такое правильная осанка?	1			
46	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3 шагов. Игра с бегом «Вызов номеров».	1			
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Прыжок в высоту с	1			

	прямого разбега с 3 шагов. Игра «Смена сторон».				
48	Совершенствование разбега в прыжке в высоту. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Смена сторон».	1			
49	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Прыжки через качающуюся скакалку. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу) - кто дальше? (до 8 прыжков).	1			
50	Учёт прыжка с прямого разбега в высоту, согнув ноги. Игра на внимание «Вызов номеров».	1			
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» Челночный бег.	1			
52	Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих».	1			
53	Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1			
54	Бег 30 м на результат. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
55	Ведение мяча в шаге. Тренировка в подтягивании, учет результатов.	1			
56	Челночный бег. Прыжки с поворотом на 180гр.Игра «Удочка» Как стать внимательным и наблюдательным?	1			
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование умения ведения мяча в шаге. Упражнения в подтягивании. Тест на гибкость.	1			



58	Совершенствование координации движений рук и ног в прыжках в длину с места. Игра - эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1			
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Совершенствование прыжков в длину с места.	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0
-------------------------------------	----	---	---

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Медленный бег. Совершенствование бега на 30м с высокого старта.	1			
2	Зарождение Олимпийских игр. Медленный бег. Совершенствование старта в беге на 30 м.	1			
3	Современные Олимпийские игры. Повторение строевых упражнений. Игры «Класс, смирно!», «Быстро по своим местам!». Зачем человеку нужна быстрота?	1			
4	Физическое развитие. Прыжки в длину с места. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Салки - выручалки».	1			
5	Физические качества. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры «Прыжки по полоскам», «Запрещённое движение».	1			
6	Сила как физическое качество. Учёт прыжка в длину с места. Бег до 2 мин.	1			

7	Быстрота как физическое качество. Совершенствование челночного бега 3x10м.	1			
8	Выносливость как физическое качество. Совершенствование челночного бега.	1			
9	Гибкость как физическое качество. Челночный бег 3x10м с учётом времени.	1			
10	Развитие координации движений. Бег на 1000 м. без учёта времени.	1			
11	Развитие координации движений. Учёт по наклону туловища из положения стоя. Зачем человеку нужна ловкость?	1			
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Метание мяча в вертикальную цель.	1			
13	Закаливание организма. Закрепление техники замаха при метании мяча в вертикальную цель.	1			
14	Учет результатов метания мяча в цель с 4- 5 м.	1			
15	Составление комплекса утренней зарядки. Подтягивание на перекладине из виса мальчики, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - девочки.	1			
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
17	Строевые упражнения и команды. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной	2			

	гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях, лёжа на животе.				
18	Строевые упражнения и команды. Ходьба по гимнастическому бревну. Игра - эстафета с подлезанием под резиновый шнур и подтягиванием, лёжа на скамейке.	2			
19	Гимнастическая разминка. Кувырок в сторону в группировке. Техника кувырка вперёд и стойки на лопатках согнув ноги.	2			
20	Ходьба на гимнастической скамейке. Техника выполнения кувырка вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги и кувырок в сторону в группировке.	1			
21	Ходьба на гимнастической скамейке. Перекат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату	1			
22	Упражнения с гимнастической скакалкой. Совершенствование техники захвата каната ногами. Лазание по канату.	2			
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Проверка умений надевать лыжи. Ступающий шаг, скольжение без палок. Прохождение скользящим шагом до 1 км.	1			

24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
25	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1			
26	Совершенствование техники скольжения с палками. Техника отталкивания палкой.	1			
27	Учёт умений по технике скольжения без палок. Совершенствование умений в подъёмах и спусках.	1			
28	Спуск с горы в основной стойке	1			
29	Подъем лесенкой	1			
30	Спуски и подъёмы на лыжах	2			
31	Торможение лыжными палками	1			
32	Торможение падением на бок	1			
33	Оценивание техники подъёмов и спусков без палок. На дистанции 200-250 м. провести игру «Кто самый быстрый?»	1			
34	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1			
35	Эстафета с этапом до 150 м.	2			
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	2			

37	Соревнование на дистанцию 1 км.	1			
38	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
39	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
40	Подвижные игры «Передал - садись», «Послушный мяч», «Мяч среднему».	1			
41	Правила игры в волейбол. Разметка площадки.	1			
42	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			
43	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивания - обучение.	1			
44	Прыжок в высоту с прямого разбега. Учёт по прыжкам в высоту (50-60 см.)	1			
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
46	Игры с приемами баскетбола	1			
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			



58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Правила безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт. Эстафеты.	1			
2	История появления современного спорта. Закрепление техники высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места.	1			
3	Прыжок в длину с места. Учёт бега на 30 м. с высокого старта.	2			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Подвижные игры.	1			
5	Дозировка физических нагрузок. Уёт в прыжках в длину с места. Бег в медленном темпе до 3 мин.	1			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			
7	Закаливание организма под душем. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 4 мин.	1			

8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закрепление техники метания мяча. Учёт по челночному бегу 3x10м.	1			
9	Строевые команды и упражнения. Учёт в метании мяча на дальность. Медленный бег до 5 мин.	1			
10	Строевые команды и упражнения. Учёт – наклон туловища вперёд стоя на полу. Бег на 1000 м. без учёта времени.	2			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
12	Подвижные игры.	1			
13	Лазанье по канату. О правилах безопасности на уроках гимнастики Повторение элементов акробатики: кувырок в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги; перебаты в группировке.	1			
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			
16	Прыжки через скакалку. Совершенствование упражнений в равновесии. Выполнение 2-3 кувырков слитно, повторение упражнений предыдущего урока. Почему гимнастика-основа спорта	2			

17	Ритмическая гимнастика Повторение строевых упражнений, упражнений в равновесии на гимнастическом бревне.	1			
18	Ритмическая гимнастика. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Акробатика: стойка на лопатках прогнувшись, закрепление выполнения 2-3 кувырков слитно.	2			
19	Танцевальные упражнения из танца галоп. Мост из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед, стойки на лопатках прогнувшись. Лазание по канату.	1			
20	Прыжок в длину с разбега. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба на носках, повороты кругом на одной и обеих ногах, приседания и переход в упор присев, в упор на коленях.	1			
21	Контроль выполнения стойки на лопатках прогнувшись; совершенствование моста.	1			
22	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. правила поведения на уроках по лыжам.	2			
23	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2			

24	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
25	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
26	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
27	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
28	Повороты на лыжах способом переступания	1			
29	Повороты на лыжах способом переступания	1			
30	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
31	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
32	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
33	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	2			
35	Правила поведения в бассейне. Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км со средней скоростью.	1			

36	Разучивание специальных плавательных упражнений. Катание с горки. Виды спорта. Наши спортсмены.	1			
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	2			
38	Спортивная игра баскетбол	1			
39	Спортивная игра баскетбол	1			
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2			
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	2			
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта. Закрепление техники высокого старта. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 3 мин. Что такое самоконтроль?	1			
3	Самостоятельная физическая подготовка. Совершенствование техники высокого старта. Прыжки в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. КДП - бег на 30 м. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 5 мин.	1			
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			

6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Учёт техники высокого старта. Закрепление прыжка в длину с места.	1			
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Метание мяча 150 г. с места. Учёт в прыжках в длину с места.	1			
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Учёт в беге на 60 м. Закрепление техники метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1			
9	Закаливание организма. Учёт прыжка в длину с места. Совершенствование техники метания мяча с места.	1			
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Совершенствование техники метания мяча 150 г. с места. Проведение 6-и минутного бега.	1			
11	Акробатическая комбинация. Учёт метания мяча (150 г) с места на дальность. Как измерить рост и вес ?	1			
12	Акробатическая комбинация. Контрольный забег на 1500 м. без учёта времени. Эстафета «Весёлые старты».	1			

13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			
17	Обучение опорному прыжку	1			
18	Обучение опорному прыжку	1			
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
29	Беговые упражнения	1			
30	Беговые упражнения	1			
31	Метание малого мяча на дальность	1			
32	Метание малого мяча на дальность	1			
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			

40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	2			
46	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			
47	Подводящие упражнения	1			
48	Подводящие упражнения	1			
49	Подводящие упражнения	1			
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
51	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			

52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
55	Упражнения из игры волейбол	1			
56	Упражнения из игры баскетбол	1			
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

