

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Администрации города Бийска»

МБОУ "СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Еремина М.В.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

\_\_\_\_\_Сторожук О.А.  
Приказ № 165-ОД  
от "31" августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID2673721)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Бийск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток 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 операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 поочерёдно 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 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 всплытие, 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 назначению: 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, развитии 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, перекатыванию;
- 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 противоходом 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 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

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

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<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	2			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
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	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	14			
2.2	Легкая атлетика	9			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



**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				
2	Современные физические упражнения	1				
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				

12	Акробатические упражнения, основные техники	1				
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				
23	Разучивание прыжков в группировке	1				
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				
37	Чем отличается ходьба от бега	1				
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				
40	Упражнения в передвижении с	1				

	изменением скорости					
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1				

	разбега					
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				
55	Считалки для подвижных игр	1				
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				

66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1				

	игры					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
85	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				



	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
98	Пробное тестирование с соблюдением	1				

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

• **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				
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Физические качества	1				
6	Сила как физическое качество	1				
7	Быстрота как физическое качество	1				
8	Выносливость как физическое качество	1				
9	Гибкость как физическое качество	1				
10	Развитие координации движений	1				
11	Развитие координации движений	1				
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				
13	Закаливание организма	1				
14	Утренняя зарядка	1				
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				

17	Строевые упражнения и команды	1				
18	Строевые упражнения и команды	1				
19	Прыжковые упражнения	1				
20	Прыжковые упражнения	1				
21	Гимнастическая разминка	1				
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				
28	Танцевальные гимнастические движения	1				
29	Танцевальные гимнастические движения	1				
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				
32	Спуск с горы в основной стойке	1				
33	Спуск с горы в основной стойке	1				
34	Подъем лесенкой	1				
35	Подъем лесенкой	1				
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				

38	Торможение лыжными палками	1				
39	Торможение лыжными палками	1				
40	Торможение падением на бок	1				
41	Торможение падением на бок	1				
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				

54	Сложно координированные беговые упражнения	1				
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				
57	Игры с приемами баскетбола	1				
58	Игры с приемами баскетбола	1				
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
63	Прием «волна» в баскетболе	1				
64	Прием «волна» в баскетболе	1				
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
69	Футбольный бильярд	1				
70	Футбольный бильярд	1				
71	Бросок ногой	1				

72	Бросок ногой	1				
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
82	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	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				
86	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				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на	1				



	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

• **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				
2	История появления современного спорта	1				
3	Виды физических упражнений	1				
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				
5	Дозировка физических нагрузок	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				
7	Закаливание организма под душем	1				
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
9	Строевые команды и упражнения	1				
10	Строевые команды и упражнения	1				
11	Лазанье по канату	1				
12	Лазанье по канату	1				
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				

15	Передвижения по гимнастической стенке	1				
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Прыжки через скакалку	1				
19	Ритмическая гимнастика	1				
20	Ритмическая гимнастика	1				
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
25	Прыжок в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега	1				
27	Броски набивного мяча	1				
28	Броски набивного мяча	1				
29	Челночный бег	1				
30	Челночный бег	1				
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
33	Беговые упражнения с	1				

	координационной сложностью					
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
47	Правила поведения в бассейне	1				

48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
55	Упражнения в плавании брассом	1				
56	Упражнения в плавании брассом	1				
57	Упражнения в плавании дельфином	1				
58	Упражнения в плавании дельфином	1				
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				

61	Спортивная игра баскетбол	1				
62	Спортивная игра баскетбол	1				
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
67	Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
71	Спортивная игра футбол	1				
72	Спортивная игра футбол	1				
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники	1				



	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	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				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

• 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического	1				

	козла с разбега способом напрыгивания					
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	1				

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации					
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
46	Подводящие упражнения	1				
47	Подводящие упражнения	1				
48	Подводящие упражнения	1				
49	Упражнения с плавательной доской	1				
50	Упражнения с плавательной доской	1				
51	Упражнения в скольжении на груди	1				
52	Упражнения в скольжении на груди	1				
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
62	Разучивание подвижной игры	1				



	«Подвижная цель»					
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
69	Упражнения из игры волейбол	1				
70	Упражнения из игры волейбол	1				
71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры баскетбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Упражнения из игры футбол	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	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				
86	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				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1				

	перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016.

ФГОС НОО. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2016

Поурочные разработки по физической культуре 1-4 класс .- М.: ВАКО (В помощь школьному учителю)

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ М.Я.

Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова-2-е изд.-М.-Просвещение, 2017

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии», Москва, Илекса,201

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

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей»

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.