

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Администрация Лесного муниципального округа**

**МОУ Алексейковская СОШ**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной части



Делукова Ж.А.

Приказ №59 от «18» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Гаврилова И.В.

Приказ №59 от «18» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3395032)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Сорогожское 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным

достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение развития философии становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программы наблюдения по формам спорта, которые могут быть использованы факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз,

квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Предложение «физическая культура» как занятия физическими культурами, гимнастикой и спортом для улучшения здоровья, развития физической подготовки. Соблюдайте физические формы, движения животных и трудовые действия древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительный образ культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое состояние: построение и перестроение в одну и две шеренги, положение на месте, повороты вправо 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 упора лежа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыжи на занятиях. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту с места толчком двух ног, в высоту с конца разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств стабильности и обеспечения мобильных 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 по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительный образ культуры*

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

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на две ноги и поочередно на правую и на левую ногу на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. 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 падение на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым

разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

**Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, волейбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Разработка основных средств, средств мобильных и устойчивых игр.

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населяющих границы России. История моды современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и назначение. Возможность измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графиков с учетом развития в учебном году.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительный образ культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

**Гимнастика с основами акробатики**

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения подготовительные при лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с большим подъемом колена и изменением рук, положением приставным шагом вправо и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движениями рук, 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 постепенно 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 высоту с прямого 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, максимальная скорость на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах при переходе стоя на месте и в движении. Торможение лыжными палками.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры следует контролировать с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести



нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение физического уровня развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительный образ культуры***

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для поддержания ее положения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для похудения тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Процедуры закаливания: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

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

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления на основе хороших результатов. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегаются методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травмы во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технико-технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение технических и тактических движений в условиях игровой деятельности.

##### ***Прикладно-ориентированная графическая культура***

Упражнения по физической подготовке для сохранения основных продуктов питания. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные

технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

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

**Познавательные универсальные технологические действия :**

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

**Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

**Регулятивные универсальные технологические действия :**

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

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

**Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

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

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

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

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

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

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

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

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

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

- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

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

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;

- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- – Выполните упражнения по развитию физического материала.

## **3 КЛАСС**

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



- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<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	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
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	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	28			
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	2			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3			
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	10			
2.2	Легкая атлетика	10			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		48			
<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			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура, входящий учет	1		1		
2	Современные физические упражнения входящий учет	1		1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения, входящий учет	1		1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры, входящий учет	1		1		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки, входящий учет	1		1		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника, входящий учет	1		1		
7	Правила поведения на уроках физической культуры, входящий учет	1		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	1				

	равномерной скоростью					
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				
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 разбега	1				
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	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные 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 выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				
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	1				

	ГТО. Прыжок в длину с места 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 правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
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, входящий учет	1		1		
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		
3	Современные Олимпийские игры	1		1		
4	Физическое развитие	1		1		
5	Физические качества	1		1		
6	Сила как физическое качество	1		1		
7	Быстрота как физическое качество	1		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	1				

	гимнастики и акробатики					
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	1				



	направлений					
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 выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	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 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	1				

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на 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	1				

	игры					
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	1				

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
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, входящий учет	1		1		
2	История появления современного спорта	1		1		
3	Виды физических упражнений	1		1		
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		
5	Дозировка физических нагрузок	1		1		
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1		
7	Закаливание организма под душем	1		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 подвижных игр	1				

48	Разучивание круговой эстафеты	1				
49	Разучивание "Салки" различные варианты	1				
50	Эстафеты с набивными мячами	1				
51	Эстафеты с баскетбольными мячами	1				
52	Эстафеты с футбольными мячами	1				
53	Эстафеты с волейбольными мячами	1				
54	Эстафеты с предметами	1				
55	Линейные эстафеты	1				
56	Встречные эстафеты	1				
57	Эстафеты с элементами акробатике	1				
58	Эстафеты типа веселых стартов	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	1				

	баскетбола					
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 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	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
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	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой 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	1				

	игры					
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, входящий учет	1		1		Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1		Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1		Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1		Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1		Поле для свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики	1				Поле для



	нарушения осанки и снижения массы тела					свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного

						ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах	1				Поле для

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного

						ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1

55	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
62	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				Поле для свободного ввода1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	7		





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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

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

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

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

<https://uchi.ru>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597536

Владелец Гаврилова Ирина Викторовна

Действителен с 27.02.2023 по 27.02.2024