

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
гимназия "Лаборатория Салахова"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
физической культуры  
Протокол № 5 от 31.05.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор гимназии

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
6B0FD72A425BF1256F3E3A4B2A59389C  
Владелец:  
Кисель Татьяна Викторовна  
Действителен: 21.03.2023 с по 13.06.2024

Приказ № ГЛС -13-320/3 от 28.06.2023г.  
Кисель Т.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Сургут 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 в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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



### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			РЭШ
1.2	Осанка человека	1			РЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	РЭШ
2.2	Легкая атлетика	20		1	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	30			РЭШ
2.4	Спортивные игры с элементом	7		1	РЭШ

	баскетбола				
2.5	Спортивные игры с элементами волейбола	14		1	РЭШ
Итого по разделу		83			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			РЭШ
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	4	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1		РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	12	1		РЭШ
2.3	Легкая атлетика	8	1		РЭШ
2.4	Подвижные игры	4			РЭШ
2.5	Спортивные игры с элементами баскетбола	6		1	РЭШ

2.6	Спортивные игры с элементами волейбола	11		1	РЭШ
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		1	РЭШ
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

### 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			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Измерение ЧСС	2			РЭШ
2.2	Дневник самоконтроля	1			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		РЭШ
2.2	Легкая атлетика	8	1		РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	12	1		РЭШ
2.4	Плавательная подготовка	34			РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	5		1	РЭШ
2.6	Подвижные и спортивные игры с	6		1	РЭШ

	элементами баскетбола				
2.7	Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола	10		1	РЭШ
Итого по разделу		85			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		1	РЭШ
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	4	



## 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			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ
1.2	Закаливание организма	2			РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1		РЭШ
2.2	Легкая атлетика	7	1		РЭШ

2.3	Лыжная подготовка	12	1		РЭШ
2.4	Плавательная подготовка	34			РЭШ
2.5	Подвижные и спортивные игры	6		1	РЭШ
2.6	Спортивные игры с элементами баскетбола	6		1	РЭШ
2.7	Спортивные игры с элементами волейбола	10		1	РЭШ
Итого по разделу		84			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		1	РЭШ
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	4	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструкция № 03-09,15,18,21 . Знания ФК.	1			РЭШ
2	Первичный инструктаж по ТБ на уроках л/а и подвижных игр, инструкция № 03-18, 21. Высокий старт.	1			РЭШ
3	ГТО-чтот это? Спортивные нормативы	1			РЭШ
4	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Понятие «короткая дистанция». Бег на 10м.	1			РЭШ
5	Освоение правил и техники выполнения низкого старта.	1			РЭШ
6	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения челночного бега. Челночный бег 3*10м.	1			РЭШ
7	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			РЭШ
8	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Освоение	1			РЭШ

	правил и техники выполнения метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
9	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Освоение правил и техники выполнения прыжка в длину с места.	1			РЭШ
10	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Техника метания теннисного мяча в цель.	1			РЭШ
11	Освоение техники и правил выполнение норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			РЭШ
12	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Практическая работа №1	1		1	РЭШ
13	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			РЭШ
14	Первичный инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола, инструкция № 03-18. Подвижные игры.	1			РЭШ
15	ОФП. Бросок мяча в кольцо с места. Подвижные игры.	1			РЭШ
16	ОФП. Бросок мяча в кольцо с места.	1			РЭШ

	Подвижные игры.				
17	Ведение мяча. Передача мяча в движении.	1			РЭШ
18	ОФП. Ведение мяча. Подвижные игры.	1			РЭШ
19	Освоение техники и правил ведения мяча	1			РЭШ
20	Освоение техники и правил передачи мяча. Практическая работа №2	1		1	РЭШ
21	Эстафеты с мячами.	1			РЭШ
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			РЭШ
23	Разучивание игры «Совушка».	1			РЭШ
24	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей»	1			РЭШ
25	Разучивание игры «перестрелка».	1			РЭШ
26	Разучивание подвижной игры «Космонавты»	1			РЭШ
27	Разучивание подвижной игры «Гуси-лебеди»	1			РЭШ
28	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой, инструкция 03-17. Исходные положения в физических упражнениях.	1			РЭШ
29	Знание о физической культуре.	1			РЭШ
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			РЭШ
31	Способы построения и повороты стоя на	1			РЭШ

	месте				
32	Акробатические упражнения, основные техники.	1			РЭШ
33	Акробатические упражнения, основные техники. Кувырок вперед, в группировке.	1			РЭШ
34	Освоение техники и правил выполнение подъема туловища из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения со скакалкой	1			РЭШ
35	Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Висы на перекладине.	1			РЭШ
36	Комплекс гимнастических упражнений. Лазания по канату.	1			РЭШ
37	Разучивание техники и правил опорного прыжка на гимнастический козел.	1			РЭШ
38	Комплекс гимнастических упражнений. Освоение техники и правил упражнений на бревне.	1			РЭШ
39	Освоение техники и правил лазанья и перелазанья по гимнастической стенке различными способами.	1			РЭШ
40	Освоение техники и правил выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на животе. Практическая работа №3	1		1	РЭШ
41	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях подвижными играми. ОФП.	1			РЭШ

42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			РЭШ
43	Повторение подвижных игр с метанием. Игра "Перестрелка".	1			РЭШ
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			РЭШ
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			РЭШ
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			РЭШ
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			РЭШ
48	Повторение подвижных игр с метаниями. Игра "Перестрелка"	1			РЭШ
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола. Подвижные игры.	1			РЭШ
50	Основные понятия физической культуры	1			РЭШ
51	Передача волейбольного мяча через сетку	1			РЭШ
52	Передача волейбольного мяча через сетку	1			РЭШ
53	Передача волейбольного мяча через сетку	1			РЭШ
54	Передача волейбольного мяча через сетку с определенных точек спортивного зала	1			РЭШ

55	Передача волейбольного мяча через сетку с определенных точек спортивного зала	1			РЭШ
56	Передача волейбольного мяча через сетку в парах	1			РЭШ
57	Передача волейбольного мяча через сетку в парах	1			РЭШ
58	Передача волейбольного мяча через сетку в парах	1			РЭШ
59	Передача волейбольного мяча через сетку с дальних точек	1			РЭШ
60	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			РЭШ
61	Передача волейбольного мяча через сетку с дальних точек	1			РЭШ
62	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками от груди	1			РЭШ
63	Ловля и передача волейбольного мяча от плеча	1			РЭШ
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		1	РЭШ
65	Разучивание спортивной игры "Пионербол"	1			РЭШ
66	Разучивание спортивной игры "Пионербол"	1			РЭШ
67	Подвижная игра «Не попади в болото»	1			РЭШ
68	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1			РЭШ
69	Подвижные игры с бегом и метаниями.	1			РЭШ



	Игра "Перестрелка"				
70	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			РЭШ
71	Подвижная игра с бегом. Игра "Гуси Лебеди	1			РЭШ
72	Подвижные игры с прыжками. Игра "Кто быстрее"	1			РЭШ
73	Подвижные игры с прыжками и бегом. Игра "Пингвины"	1			РЭШ
74	Подвижные игры с метанием. Игра "Перестрелка	1			РЭШ
75	Веселые старты.	1			РЭШ
76	Повторный инструктаж по ТБ инструкция .№ 03-18, 03-15, 03-21.на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры.	1			РЭШ
77	Основные понятия физической культуры	1			РЭШ
78	Физическая культура (основные понятия). ЧСС.	1			РЭШ
79	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Игра "Охотники и утки"	1			РЭШ
80	Повторение подвижных с бегом. Игра "Перестрелка"	1			РЭШ
81	Повторение подвижных игр с метаниями. Игра "Пионербол"	1			РЭШ
82	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях л/а. Обучение технике бега с	1			РЭШ

	ускорением.				
83	Понятие "короткая дистанция". Бег 30м.	1			РЭШ
84	Бег с ускорением. Бег 30 м.	1			РЭШ
85	Смешанное передвижение.	1			РЭШ
86	Повторение техники челночного бега 3x10м.	1			РЭШ
87	Повторение техники челночного бега 3x10м.	1			РЭШ
88	Чередование ходьбы и бега	1			РЭШ
89	Понятие «выносливость». Равномерный бег (3 мин).	1			РЭШ
90	Понятие «выносливость». Равномерный бег (5 мин).	1			РЭШ
91	Бег с изменением направления, темпа.	1			РЭШ
92	Разучивание техники специальных беговых упражнений.	1			РЭШ
93	Техника выполнения метания теннисного мяча в цель	1			РЭШ
94	Техника выполнения теннисного мяча в цель	1			РЭШ
95	Освоение техники и правил метания теннисного мяча на дальность	1			РЭШ
96	Освоение техники и правил метания теннисного мяча на дальность	1			РЭШ
97	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			РЭШ
98	Техника выполнения прыжка в длину с	1			РЭШ

	места				
99	Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1			РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	4	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструкция № 03-09,15,18,21 . Знания о ФК.	1			РЭШ
2	Первичный инструктаж по ТБ на уроках л/а и подвижных игр, инструкция № 03-18, 21. Современные Олимпийские игры	1			РЭШ
3	ГТО-что это? Спортивные нормативы	1			РЭШ
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			РЭШ
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			РЭШ
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			РЭШ
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			РЭШ
8	Освоение правил и техники выполнения	1			РЭШ

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			РЭШ
10	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			РЭШ
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	РЭШ
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			РЭШ
13	Сила как физическое качество	1			РЭШ
14	Выносливость как физическое качество	1			РЭШ
15	Гибкость как физическое качество	1			РЭШ
16	Дневник наблюдений по физической	1			РЭШ

	культуре				
17	Закаливание организма	1			РЭШ
18	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой, инструкция 03-17. Утренняя зарядка	1			РЭШ
19	Составление комплекса утренней зарядки	1			РЭШ
20	Строевые упражнения и команды	1			РЭШ
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			РЭШ
22	Акробатические упражнения.	1			РЭШ
23	Акробатические упражнения.	1			РЭШ
24	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, в группировке.	1			РЭШ
25	Упражнения с гимнастической палкой	1	1		РЭШ
26	Комплекс гимнастических упражнений. Лазания по канату.	1			РЭШ
27	Опорный прыжок на гимнастический козел	1			РЭШ
28	Повторный инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр с элементами баскетбола	1			РЭШ
29	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			РЭШ
30	Игры с приемами баскетбола	1			РЭШ
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			РЭШ
32	Ведение мяча	1			РЭШ

33	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			РЭШ
34	Первичный инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр с элементами волейбола	1			РЭШ
35	Прием и передача мяч через сетку	1			РЭШ
36	Прием и передача мяча через сетку	1			РЭШ
37	Передача мяча через сетку с ближних точек	1			РЭШ
38	Передача мяча через сетку с ближних точек	1			РЭШ
39	Передача мяча через сетку с дальних точек	1		1	РЭШ
40	Передача мяча через сетку с дальних точек	1			РЭШ
41	Игра "Пионербол"	1			РЭШ
42	Игра "Пионербол"	1			РЭШ
43	Закрепление игры "Пионербол"	1			РЭШ
44	Закрепление игры "Пионербол"	1			РЭШ
45	Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях лыжной подготовкой	1			РЭШ
46	Передвижение на лыжах одновременный бесшажным ходом	1			РЭШ
47	Передвижение на лыжах одновременный бесшажным ходом	1			РЭШ
48	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			РЭШ

49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			РЭШ
50	Подъем лесенкой	1			РЭШ
51	Подъем лесенкой	1			РЭШ
52	Торможение лыжными палками	1			РЭШ
53	Торможение лыжными палками	1			РЭШ
54	Торможение падением на бок	1	1		РЭШ
55	Повороты переступанием	1			РЭШ
56	Повороты переступанием	1			РЭШ
57	Повторный инструктаж при занятиях подвижными и спортивными играми	1			РЭШ
58	Игра "Пионербол"	1			РЭШ
59	Веселые эстафеты	1			РЭШ
60	Игра "Перестрелка"	1			РЭШ
61	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой	1			РЭШ
62	Прыжковые упражнения	1			РЭШ
63	Бег с ускорением. Бег 30 м.	1			РЭШ
64	Метание малого мяча.	1			РЭШ
65	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	РЭШ
66	Челночный бег 3х10м.	1	1		РЭШ
67	Равномерный бег (4мин).	1			РЭШ
68	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ при занятиях л/а, спортивных и подвижных игр. Знания о ФК	1			РЭШ
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м	1			РЭШ
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			РЭШ
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			РЭШ
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			РЭШ
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			РЭШ
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			РЭШ
8	Освоение правил и техники выполнения	1			РЭШ

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
9	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			РЭШ
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	РЭШ
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			РЭШ
12	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях подвижными играми. Закаливание организма	1			РЭШ
13	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			РЭШ
14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			РЭШ
15	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			РЭШ
16	ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	РЭШ

17	ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола	1			РЭШ
18	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика. Измерение ЧСС	1			РЭШ
19	Строевые команды и упражнения	1			РЭШ
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1			РЭШ
21	Прыжки через скакалку	1			РЭШ
22	Передвижения по гимнастической стенке	1			РЭШ
23	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад в группировке	1			РЭШ
24	Комплекс гимнастических упражнений. Лазания по канату	1			РЭШ
25	Опорный прыжок через «козла»	1			РЭШ
26	Упражнения с гимнастической палкой	1	1		РЭШ
27	Комплекс акробатических упражнений	1			РЭШ
28	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми	1			РЭШ
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: "Парашютисты, стрелки"	1			РЭШ
30	Подвижные игры "Воробьи вороны"	1			РЭШ
31	Подвижные игры "Охотники и утки"	1			РЭШ
32	Подвижные игры "Два мороза"	1			РЭШ
33	Подвижные игры "Гонка мячей"	1		1	РЭШ

34	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях спортивными и подвижными играми. Элементы волейбола	1			РЭШ
35	Спортивная игра "Пионербол", приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			РЭШ
36	Технические приемы в игре "Пионербол" с элементами волейбола	1			РЭШ
37	ОФП. Подвижные игры с элементами волейбола	1			РЭШ
38	Спортивная игра "Пионербол" с элементами волейбола	1			РЭШ
39	Учебно-тренировочные игры	1			РЭШ
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			РЭШ
41	Передача волейбольного мяча в парах через сетку	1			РЭШ
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			РЭШ
43	Закрепление игры "Пионербол"	1			РЭШ
44	Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях лыжной подготовкой. Лыжные ходы. Измерение ЧСС	1			РЭШ
45	Предупреждение простудных заболеваний. Попеременный двухшажный ход	1			РЭШ
46	Передвижение на лыжах одновременным	1			РЭШ

	двухшажным ходом				
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			РЭШ
48	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			РЭШ
49	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			РЭШ
50	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			РЭШ
51	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			РЭШ
52	Подъем «елочкой»	1			РЭШ
53	Подъем «полуелочкой» наискось	1	1		РЭШ
54	Совершенствовать технику изученных ходов	1			РЭШ
55	Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный ход 1 км	1			РЭШ
56	Повторный инструктаж по Т.Б. при занятиях подвижными и спортивными играми. Знания о ФК. Дневник самоконтроля.	1			РЭШ
57	Спортивная игра "Пионербол"	1			РЭШ
58	Спортивная игра "Перестрелка"	1			РЭШ
59	Подвижные игры с приемами волейбола	1			РЭШ
60	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			РЭШ
61	Повторный инструктаж по ТБ при	1			РЭШ

	занятиях л/а. Спринтерский бег, финиширования				
62	ОФП. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с разбега	1			РЭШ
63	ОФП. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			РЭШ
64	ОФП. Прыжки в длину	1			РЭШ
65	ОФП Метание мяча. Бег 1000м	1			РЭШ
66	Техника эстафетного бега	1			РЭШ
67	ОФП. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1			РЭШ
68	ОФП. Метания мяча. Бег на выносливость	1	1		РЭШ
69	Техника безопасности на занятиях плаванием. Основы знаний по разделу "Плавание"	2			РЭШ
70	Упражнения по освоению с водой	2			РЭШ
71	Техника плавания кролем на груди	10			РЭШ
72	Техника плавания кролем на спине	8			РЭШ
73	Техника плавания способом брасс	3			РЭШ
74	Учебные прыжки в воду	3		1	РЭШ
75	Прикладное плавание	3			РЭШ
76	Игры в воде	3			РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		4	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ при занятиях л/а, спортивных и подвижных игр. Из истории развития физической культуры в России	1			РЭШ
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			РЭШ
3	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			РЭШ
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			РЭШ
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			РЭШ
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			РЭШ
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			РЭШ
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1			РЭШ

	игры				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			РЭШ
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			РЭШ
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			РЭШ
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			РЭШ
13	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		1	РЭШ
14	Самостоятельная физическая подготовка	1			РЭШ
15	Из истории развития национальных видов спорта	1			РЭШ
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			РЭШ
17	Оценка годовой динамики показателей	1			РЭШ



	физического развития и физической подготовленности				
18	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Закаливание организма	1			РЭШ
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			РЭШ
20	Упражнения на гимнастической скамье	1			РЭШ
21	Акробатическая комбинация	1			РЭШ
22	Акробатическая комбинация	1			РЭШ
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			РЭШ
24	Обучение опорному прыжку	1			РЭШ
25	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			РЭШ
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1		РЭШ
27	Комплекс гимнастических упражнений. Лазания по канату	1			РЭШ
28	Первичный инструктаж по ТБ при занятиях спортивных и подвижных игр с элементами баскетбола	1			РЭШ
29	Подвижные игры с элементами баскетбола	1			РЭШ
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1			РЭШ
31	Упражнения из игры баскетбол	1			РЭШ

32	Ловля и передача мяча в парах	1		1	РЭШ
33	Броски в баскетбольное кольцо из разных точек спортивного зала	1			РЭШ
34	Первичный инструктаж по Т.Б. при занятиях подвижными играми с элементами волейбола	1			РЭШ
35	Упражнения из игры волейбол	1			РЭШ
36	Передача волейбольного мяча в парах через сетку	1			РЭШ
37	Обучение выполнения техники нижней подачи в волейболе	1			РЭШ
38	Обучение выполнения техники верхней подачи в волейболе	1			РЭШ
39	Технические приемы в игре пионербол с элементами волейбола	1			РЭШ
40	Игра "Пионербол" с элементами волейбола	1			РЭШ
41	Игра "Пионербол" с элементами волейбола	1		1	РЭШ
42	Учебно-тренировочные игры.	1			РЭШ
43	Учебно-тренировочные игры.	1			РЭШ
44	Первичный инструктаж по ТБ. при занятиях лыжной подготовкой.	1			РЭШ
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			РЭШ
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			РЭШ

47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			РЭШ
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			РЭШ
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			РЭШ
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			РЭШ
51	Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход.	1			РЭШ
52	Передвижение на лыжах попеременный двухшажный ход.	1			РЭШ
53	Передвижение на лыжах. Подъем «елочкой»	1			РЭШ
54	Передвижение на лыжах. Торможение «плугом».	1	1		РЭШ
55	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием	1			РЭШ
56	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми.	1			РЭШ
57	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			РЭШ
58	Разучивание подвижной игры	1			РЭШ

	«Подвижная цель»				
59	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			РЭШ
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	РЭШ
61	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			РЭШ
62	Повторный инструктаж по ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3*10м.	1			РЭШ
63	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			РЭШ
64	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			РЭШ
65	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			РЭШ
66	Беговые упражнения	1			РЭШ
67	Метание малого мяча на дальность	1			РЭШ
68	Бег на 30м.	1	1		РЭШ
69	Техника безопасности на занятиях плаванием. Основы знаний по разделу "Плавание"	2			РЭШ
70	Упражнения по освоению с водой	2			РЭШ
71	Техника плавания кролем на груди	10			РЭШ
72	Техника плавания кролем на спине	8			РЭШ
73	Техника плавания способом брасс	3			РЭШ

74	Учебные прыжки в воду	3			РЭШ
75	Прикладное плавание	3			РЭШ
76	Игры в воде	3			РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	4	

**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**

Федеральные образовательные программы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

