

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МБОУ "Десятниковская СОШ"



УТВЕРЖДЕНО

Директор «МБОУ  
Десятниковская СОШ»

Матвеев К.С.

Приказ № 25 от 30 августа  
2024г.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Матвеев', is written over a faint yellow rectangular background.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 – 4 классов начального общего образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 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, перекиды 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 поочередно 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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного

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



**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		63			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
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			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1				
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»	1				
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1				
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1				
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1				
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1				

7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1				
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1				
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1				
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1				
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1				
12	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1				
13	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1				
14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1				



15	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1				
16	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1				
17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1				
18	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1				
19	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1				
20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1				
21	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				
22	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				
23	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				
24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				
25	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в	1				

	шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .					
26	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1				
27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1				
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1				
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	1				
31	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	1				
32	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на	1				

	вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».					
33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1				
34	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1				
35	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
37	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в	1				

	упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».					
38	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
39	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
40	Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
41	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
43	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1				
44	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу	1				

	на месте. Игра «Школа мяча».					
45	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1				
46	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1				
47	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
49	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
50	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж	1				
51	Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1				
52	Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1				
53	Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1				

54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй»	1				
55	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй»	1				
56	Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».	1				
57	Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».	1				
58	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
59	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
60	Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1				
61	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1				
62	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1				
63	Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1				
64	Повороты переступанием. Игра	1				

	«Школа мяча».					
65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1				
66	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1				
67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1				
68	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1				
69	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1				
70	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1				
71	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1				
72	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1				
73	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1				

74	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1				
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1				
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1				
77	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1				
78	Подвижная игра «Лисы и куры»	1				
79	Подвижная игра «Лисы и куры»	1				
80	Подвижная игра «Лисы и куры»	1				
81	Подвижная игра «Лисы и куры»	1				
82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1				
83	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1				
84	Подвижная игра «К своим флажкам»	1				



85	Подвижная игра «К своим флажкам»	1				
86	Подвижная игра «К своим флажкам»	1				
87	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1				
88	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1				
89	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1				
90	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1				
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1				
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1				
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1				
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1				
95	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1				
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1				

97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1				
98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1				
99	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	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	Инструктаж по Т.Б. Как сохранить и укрепить здоровье? ОРУ. СБУ.П/И «Пятнашки»	1				
2	Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной .Мониторинг.П/И «Кто быстрее»	1				
3	Высокий старт с последующим ускорением.Бег в равномерном темпе 3мин. Бег 30м. Мониторинг. П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1				
4	Челночный бег 3х10м.(Контроль)	1				
5	СБУ.ОРУ. Прыжок в дину с разбега с 3-5 шагов.»П/И «Вышебалы»	1				
6	Равномерный, медленный бег до 4 мин.Прыжок в длину с места (Контроль)	1				
7	Бег 30 метрв.П/и «Скакалочка»	1				

8	Прыжки по разметкам. Многоскоки.Метание теннисного мяча на дальность.	1				
9	Режим дня и личная гигиена . П/И «Гонка мячей по кругу»	1				
10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.	1				
11	Инструктаж по технике безопасности .Прыжки через скакалку .П/И «К своим флажкам», «Белые медведи»	1				
12	Игра « Чай чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	1				
13	Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1				
14	Игра «Пятнашки».	1				
15	Игра «Пятнашки».	1				
16	Игра «У медведя во бору»	1				
17	Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колонну.ОРУ. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»	1				
18	Размыкание и смыкание в шеренге и	1				

	колонне на месте. Наклон вперёд. (Контроль) П/И «Смена мест»					
19	Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. П/И «Самый сильный» Отжимания (на результат.)	1				
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперёд. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	1				
21	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперёд.	1				
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат.) П/И «Рыбак и рыбки»	1				
23	Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. П/И «Акула»	1				
24	Стревые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. П/И «Канатоходец»	1				
25	Вис на согнутых руках (на результат).	1				

	Преодоление полосы препятствий.П/И «Иголочка и ниточка.					
26	ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке.Отжимание от пола. П/И «Акула»	1				
27	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Змейка»	1				
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола	1				
29	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гим. Скамейке. Упр. для мышц пресса. П/И « Скакалочка»	1				
30	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1				
31	Строевые упражнения. Круговая тренировка (Физические упражнения и их влияние на физическое развитие).П/И « Алфавит»	1				
32	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение в колонне с лыжами.	1				
33	Передвижение ступающим шагом.	1				

	Падение.					
34	Скользкий шаг . Равномерное передвижение до 1 км Игра «На буксире»	1				
35	Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1				
36	Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше скатится с горки»	1				
37	Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции .П/И «Воротики»	1				
38	Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1				
39	Подъёмы скользким шагом Прохождение дистанции. П/И «Ловишки»	1				
40	Подъём ёлочкой, полуёлочкой.(на результат) Прохождение дист. 300 м. с околосоревновательной скоростью П/И « Эстафета».	1				
41	Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. П/И	1				

	«Ловишки»					
42	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Самый выносливый»	1				
43	Передвижение на лыжах до 1,5 км.(Контроль) без учёта времени	1				
44	Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот.п/и «Проедь и не задень»	1				
45	Прохождение дистанции.Игра «Биатлон»	1				
46	Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени.П/И «Ловишки»	1				
47	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. П/И «Горячий котёл»	1				
48	Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге	1				
49	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».	1				
50	Ведение мяча (правой, левой рукой) в	1				



	движении.. П/И «Мяч водящему».					
51	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1				
52	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку ( на результат.)П/И « эстафеты с мячом»	1				
53	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1				
54	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку ( на результат.)П/И « эстафеты с мячом»	1				
55	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. Игра «Передай другому»	1				
56	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой ( на результат). П/И « эстафеты с мячом»	1				
57	ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
58	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1				
59	Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа.	1				

	Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»					
60	Челночный бег 3x10 м..Бег в равномерном темпе 3мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места )	1				
61	Итоговый мониторинг. Челночный бег 3x10м.(Контроль). Равномерный, медленный бег до 4мин. П/И « С кочки на кочку»	1				
62	Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1				
63	Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1				
64	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1				
65	СБУ.ОРУ. Круговая эстафета. П/И « Кто дальше бросит.»	1				
66	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность.	1				

	П/И « Кто дальше бросит.»					
67	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1				
68	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Вышебалы»	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1				
2	Значения занятий легкой атлетикой для здоровья человека	1				
3	Короткая дистанция 30 м.	1				
4	Бег на 60 м.	1				
5	Бег на результат	1				
6	Прыжок в длину и высоту	1				
7	Прыжок в длину с места	1				
8	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1				
9	Метательные снаряды	1				
10	Бросок мяча на дальность, точность	1				
11	Бросок набивного мяча	1				
12	Техника безопасности во время занятий	1				

	играми					
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1				
14	Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1				
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1				
17	Ведение мяча на месте с низким отскоком	1				
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
19	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	1				
20	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты	1				
21	Ловля и передача мяча в кругу. Игра "Салки с мячом"	1				
22	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячом	1				

23	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра с элементами баскетбола	1				
24	Игра в мини-баскетбол и её правила.	1				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1				
26	Кувырок вперед, назад и перекат	1				
27	Стойка на лопатках	1				
28	Мост. Кувырок назад и перекат	1				
29	Кувырок назад и перекат. Игра "Точный поворот"	1				
30	Акробатическая комбинация	1				
31	Висы. ОРУ с гимнастической палкой	1				
32	Вис на согнутых руках, согнув ноги	1				
33	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стене	1				
34	Поднимание ног в висе. Эстафеты.	1				
35	ОРУ с мячами. Подтягивание в висе	1				
36	Вис на гимнастической стене. Подтягивание в висе	1				

37	ОРУ с мячами. Подтягивание в висе	1				
38	Вис на гимнастической стене. Подтягивание в висе	1				
39	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	1				
40	Лазание по наклонной скамье. Перемещение через препятствия	1				
41	ОРУ в движении. Перемещение через препятствия	1				
42	Опорный прыжок на горку матов	1				
43	Опорный прыжок. Подвижные игры.	1				
44	Опорный прыжок на горку матов. Перелезание.	1				
45	Опорный прыжок. Перелезание через горку матов.	1				
46	Значения напряжения и расслабления мышц	1				
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				
48	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и	1				

	скорости					
49	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении	1				
50	Урок-игра. Эстафеты. Игра "Снайперы"	1				
51	Совершенствование техники броска мяча в кольцо двумя руками.	1				
52	Сдача контрольного нормативного броска мяча в кольцо.	1				
53	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки Построение, надевание, снятие лыж	1				
54	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1				
55	Обучение технике попеременного двухшажного хода с палками.	1				
56	Урок соренования- кто быстрее подойдет к финишу	1				
57	Обучение техника подъёма "лесенкой"	1				
58	Совершенствование техники подъёма "лесенкой"	1				
59	Сдача контрольного норматива-техника	1				



	переменного двухшажного хода.					
60	Эстафеты на лыжах.	1				
61	Сдача контрольного норматива-техника подъёма "лесенкой" спуск.	1				
62	Спуск в высокой и низкой стойке. Прохождение на лыжах 2 км.	1				
63	Эстафеты на лыжах.	1				
64	Сдача контрольного норматива- бег на лыжах 2 км на время.	1				
65	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках.Ходьба 2 км.	1				
66	Совершенствование техники подъёма "лесенкой".Закрепление техники 2 км.	1				
67	Урок соревнования- кто быстрее подойдет к финишу.	1				
68	Обучение технике попеременного двухшажного хода без палок.	1				
69	Совершенствование спуска в высокой и низкой стойках.	1				
70	Урок-игра. Эстафеты на лыжах.	1				

71	Совершенствование техники подъёма "лесенкой"	1				
72	Подвижные игры с элементами баскетбола. Инструкция по Т.Б. во время подвижных игр	1				
73	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	1				
74	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости	1				
75	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой	1				
76	Урок-игра эстафеты	1				
77	Совершенствование технике броска мяча в кольцо двумя руками от груди.	1				
78	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо.	1				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр. Совершенствование техники на месте в движении в квадратах.	1				
80	Совершенствование ударов по воротом в	1				

	футболе.					
81	Урок игра.	1				
82	Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1				
83	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений.	1				
84	Урок игра.	1				
85	Развитие способностей ориентированию в пространстве.	1				
86	Инструктаж по Т. Б на уроках легкоатлетических упражнений. Обучение технике прыжка в высоту до 60 см.	1				
87	Урок игра Эстафете без предметов.	1				
88	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Совершенствование технике бега с максимальной скоростью 60 м.	1				
89	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей.	1				

90	Урок - игра кто дальше прыгнет. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1				
91	Сдача контрольного норматива – прыжка с места на результат.	1				
92	Сдача контрольного норматива – прыжка с разбега на результат. Многоскоки.	1				
93	Урок - игра кто дальше метнет маленький мяч.	1				
94	Сдача контрольного норматива-метание маленького мяча	1				
95	Развитие выносливости бег 4 мин. Преодоление препятствий.	1				
96	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1				
97	Урок-игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1				
98	Развитие выносливости бег 5 мин. Преодоление препятствий.	1				
99	Развитие выносливости бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1				

100	Сдача контрольного норматива-бег 1 км.	1				
101	Урок-игра преодоление полосы препятствия.	1				
102	Урок-игра преодоление полосы препятствия.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**4 КЛАСС**

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

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

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



39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				
46	Подводящие упражнения	1				
47	Подводящие упражнения	1				
48	Подводящие упражнения	1				
49	Упражнения с плавательной доской	1				
50	Упражнения с плавательной доской	1				
51	Упражнения в скольжении на груди	1				
52	Упражнения в скольжении на груди	1				
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				

67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
69	Упражнения из игры волейбол	1				
70	Упражнения из игры волейбол	1				
71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры баскетбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Упражнения из игры футбол	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса 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	1				

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

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**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 классы/ Лях В.И., 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>