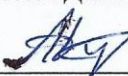


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Коми  
Управление образования администрации муниципального района  
«Сыктывдинский»  
МБОУ «Выльгортская СОШ №1»

РАССМОТРЕНО

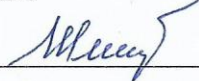
На заседании МО



Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Шмидт О.П.  
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Белякова О.Ю.  
Приказ № 360  
«1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2423503)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Выльгорт 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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 всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

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

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

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

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

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### ***Лёгкая атлетика***

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

## Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
Итого по разделу		56	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
Итого по разделу	5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.4	Подвижные игры	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		56	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		7	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов. Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Плавательная	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	подготовка		
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		57	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов. Всего	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Легкая атлетика	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.4	Плавательная подготовка	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		58	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>



Итого по разделу	5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
		Всего	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Что такое физическая культура.	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Чем отличается ходьба от бега	1	
8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр на основе лёгкой атлетики	1	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
11	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
14	Изучение техники ловли и передачи волейбольного мяча в парах.Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
15	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в парах.Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
16	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча из различных исходных положений.	1	
17	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в группе.	1	
18	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в группе.	1	
19	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в группе.	1	

20	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в группе.	1	
21	Совершенствование ловли и передачи волейбольного мяча в группе.	1	
22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Техника безопасности на уроках.	1	
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте	1	
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
25	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.)	1	
26	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
27	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Стилизованные передвижения (подскоки, шаг польки.)	1	
28	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Стилизованные передвижения (подскоки, шаг польки.)Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
29	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Стилизованные передвижения (подскоки, шаг польки.)Гимнастические упражнения в прыжках	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
31	Акробатические упражнения ( горизонтальное равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Стилизованные передвижения (подскоки, шаг польки.)Сгибание рук в положении упор лежа	1	
32	Акробатические упражнения ( горизонтальное	1	

	равновесие, кувырок вперёд, стойка на лопатках,наклон вперёд, равновесие углом.) Стилизованные передвижения (подскоки, шаг польки.).Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Техника выполнения поворотов в движении.	1	
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
42	Передвижения скользящим шагом в полной координации.	1	
43	Передвижение скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках с баскетбольными мячами.	1	
45	Техника ступающего шага во время передвижения. Техника выполнения поворотов на лыжах на месте.	1	
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
47	Изучение техники ведения баскетбольного мяча на месте правой-левой рукой.	1	
48	Изучение техники ведения баскетбольного мяча на месте правой-левой рукой. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
49	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте правой-левой рукой. Изучение техники ведения баскетбольного мяча в шаге.	1	
50	Совершенствование техники ведения баскетбольного	1	

	мяча в шаге правой-левой рукой.		
51	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге правой-левой рукой. Изучение передачи мяча после ведения мяча на месте правой-левой рукой. Подвижные игры	1	
52	Совершенствование передачи мяча после ведения мяча на месте правой-левой рукой. Подвижные игры	1	
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
56	Подвижные игры	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры в зале.История подвижных игр и соревнований у древних народов.Зарождение Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры	1	
2	Физическое развитие.Сила как физическое качество.Быстрота как физическое качество.Развитие координации движений.	1	
3	Дневник наблюдений по физической культуре.Закаливание организма.Утренняя зарядка	1	
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Техника выполнения бега в равномерном темпе.	1	
11	Изучение техники выполнения эстафетного бега	1	
12	Техника безопасности на уроке при работе с волейбольным мячом. Передача и ловля волейбольного мяча в парах	1	
13	Игра «Мяч среднему». Правила организации и проведения игр	1	
14	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	
15	Эстафеты с волейбольными мячами.	1	
16	Ловля и передача волейбольного мяча в группе	1	
17	Изучение техники подачи для игры в пионербол. Игра «Утки и охотники».	1	
18	Эстафеты с волейбольными мячами	1	
19	Совершенствование техники ловли и передачи волейбольного мяча.	1	

20	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1	
21	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов, кувырков. Танцевальные гимнастические движения.	1	
23	Совершенствование техники акробатических элементов. Прыжки через скакалку.	1	
24	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	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Совершенствование техники акробатических элементов. Подвижные игры.	1	
26	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед, равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись)	1	
27	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед, равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись)	1	
28	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед,	1	



	равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись)		
29	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперёд в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперёд, равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись). Прыжки через скакалку.	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперёд в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперёд, равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись)	1	
31	Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.( горизонтальное равновесие, 4 подскока, упор присев, кувырок вперёд в упор присев, стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперёд, равновесие углом, упор присев-кувырок назад, 2 галопа правым боком-2 левым боком, прыжок прогнувшись)	1	
32	Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Спуск с горы в основной стойке	1	
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками .Спуск с горы в основной стойке	1	
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом с	1	

	палками .Подъем лесенкой		
37	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем лесенкой	1	
38	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Спуски и подъёмы на лыжах	1	
39	Повороты переступанием на месте. Спуски и подъёмы на лыжах	1	
40	Повороты переступанием в движении.	1	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Торможение падением на бок.	1	
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Торможение падением на бок	1	
44	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Торможение падением на бок	1	
45	Техника безопасности на уроке при работе с баскетбольным мячом. Ловля и броски баскетбольного мяча на месте в парах. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
46	Обучение различным способам бросков мяча одной и двумя руками. Игры с приемами баскетбола.	1	
47	Обучение различным способам бросков мяча одной и двумя руками. Игры с приемами баскетбола	1	
48	Обучение технике ведения мяча на месте, передача мяча правой -левой рукой. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
49	Совершенствование техники броска одной и двумя руками, ведения мяча на месте и в движении. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	
50	Совершенствование техники броска одной и двумя руками, ведения мяча на месте и в движении. Техники выполнения броска в кольцо.	1	
51	Техники выполнения броска в кольцо. Совершенствование техники броска одной и двумя руками, ведения мяча на месте и в движении.	1	
52	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	
53	Техники выполнения броска в кольцо. Совершенствование техники броска одной и двумя	1	

	руками, ведения мяча на месте и в движении.		
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
55	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на улице. Прыжок в высоту. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	
56	Изучение техники выполнения специальных беговых упражнений. Прыжок в высоту	1	
57	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Совершенствование прыжка в высоту	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
60	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
61	Эстафеты. Изучение различных стартовых положений. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1	
62	Изучение техники выполнения эстафетного бега	1	
63	Техника выполнения бега в равномерном темпе.	1	
64	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	
65	Изучение техники выполнение высокого старта.	1	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
67	Эстафеты с бегом на скорость	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	История появления современного спорта. Физическая культура у древних народов	1	
2	Виды физических упражнений	1	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
4	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
5	Закаливание организма под душем	1	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
7	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики в зале и на улице. Техника равномерного бега.	1	
8	Изучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1	
9	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	
10	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижные игры	1	
13	Изучение различных стартовых положений. Бег а короткую дистанцию.	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
15	Бег в равномерном темпе 3 минуты.	1	
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках с использованием волейбольного мяча. Спортивная игра волейбол(пионербол)	1	

17	Пионербол подача, приём и передача волейбольного мяча в парах. Подвижная игра перестрелка.	1	
18	Ловля и передача волейбольного мяча в группе. Правила игры в пионербол.	1	
19	Совершенствование передачи и ловли волейбольного мяча через сетку. Правила игры в пионербол.	1	
20	Совершенствование передачи мяча в парах и группе через сетку. подача мяча. Игра пионербол.	1	
21	Передача мяча, совершенствование подачи мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	
22	Правила игры в пионербол.	1	
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	
24	Строевые команды, перестроение в колонны. Прыжки через скакалку. Лазанье по канату.	1	
25	Танцевальные упражнения из танца полька, галоп, подскоки. Совершенствование акробатических элементов.(перекаты,кувырок вперёд, стойка на лопатках, равновесие углом)	1	
26	Совершенствование танцевальных и акробатических элементов. Изучение техники кувырка назад. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Передвижения по гимнастической скамейке. Соединение акробатических элементов в комбинацию	1	
28	Совершенствование акробатической комбинации( горизонтальное равновесие, 4 подскока,4 шага польки,упор присев-кувырок вперёд, перекат назад-стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед,равновесие углом, 2	1	

	галопа правым боком-2 левым,упор присев-кувырок назад, прыжок прогнувшись) Передвижения по гимнастической стенке		
29	Передвижения по гимнастической стенке. Изучение акробатического элемента- "мостик". Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1	
30	Совершенствование акробатической комбинации( горизонтальное равновесие, 4 подскока,4 шага польки,упор присев-кувырок вперед, перекат назад-стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед,равновесие углом, 2 галопа правым боком-2 левым,упор присев-кувырок назад,"мостик" прыжок прогнувшись).Прыжки через скакалку	1	
31	Совершенствование акробатической комбинации ( горизонтальное равновесие, 4 подскока,4 шага польки,упор присев-кувырок вперед, перекат назад-стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперед,равновесие углом, 2 галопа правым боком-2 левым,упор присев-кувырок назад, "мостик" прыжок прогнувшись)	1	
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к форме для уроков на улице в зимний период.Строевые приёмы на уроках лыжной подготовки.	1	
33	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палочек, с лыжными палочками.	1	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
36	Изучение техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
37	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
38	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным двухшажным шагом,	1	

	попеременным двухшажным ходом, поворотов переступанием в движении.		
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
41	Совершенствование способов подъёма лесенкой, ёлочкой. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	
42	Совершенствование лыжных ходов. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
43	Совершенствование лыжных ходов. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	
44	Инструктаж по технике поведения в бассейне. Правила поведения в бассейне	1	
45	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения в плавании кролем на груди.	1	
47	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения в плавании кролем на груди	1	
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках с баскетбольными мячами. Техника передачи мяча в парах.	1	
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
50	Ведение баскетбольного мяча на месте правой-левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	
51	Ведение мяча на месте правой/левой рукой-передача мяча в парах. Ведение мяча в шаге правой/левой рукой.	1	
52	Изучение техники остановки прыжком, ведение мяча правой/левой рукой, передача мяча в парах правой/левой рукой. Ведение баскетбольного	1	

	мяча. Ловля и передача мяча двумя руками		
53	Ведение мяча, передача мяча. Изучение техники броска в кольцо с места.	1	
54	Совершенствование броска в кольцо. Изучение техники броска в кольцо после ведения мяча.	1	
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики в зале и на улице.	1	
56	Совершенствование специальных беговых упражнений, различных стартовых положений. Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивания с разбега.	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Совершенствование бега в равномерном темпе. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1	
58	Совершенствование эстафетного бега.	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
60	Совершенствование метания мяча в цель.	1	
61	Совершенствование бега на короткие дистанции. Челночный бег 3 по 10	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
63	Совершенствование равномерного бега.	1	
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	
65	Подвижные игры.	1	
66	Ведение футбольного мяча, пас футбольного мяча в парах.	1	
67	Совершенствование техники передачи футбольного мяча в парах на месте, после движения.	1	
68	Эстафеты	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
5	Закаливание организма	1	
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики в зале.	1	
7	Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег в равномерном темпе - 1 мин.	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Бег в равномерном темпе-1,5 минуты.	1	
9	Метание малого мяча на дальность. Выполнение специальных беговых упражнений.	1	
10	Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
12	Совершенствование эстафетного бега.	1	
13	Совершенствование равномерного бега -3 минуты.	1	
14	Инструктаж по технике безопасности при работе с волейбольными мячами. Ловля и передача мяча в парах.	1	

15	Ловля и бросок мяча над собой. Передача мяча в парах.	1	
16	Передача мяча в парах через сетку. Правила игры в пионербол.	1	
17	Подача мяча через сетку.правила игры в пионербол	1	
18	Передача мяча через сетку в группах. Подача мяча. Правила игры в пионербол.	1	
19	Ловля мяча после подачи, подача мяча через сетку. правила игры в пионербол.	1	
20	Игра в пионербол.	1	
21	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
22	Совершенствование акробатической комбинации ( горизонтальное равновесие,4 подскока, 4 шага польки, упор присев-кувырок вперёд, перекал назад-стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперёд, равновесие углом, "мостик" переворот в упор присев, кувырок назад, перекал в сторону, 2 шага галопа правымбоком-2 левым, прыжок прогнувшись)	1	
23	Совершенствование акробатической комбинации ( горизонтальное равновесие,4 подскока, 4 шага польки, упор присев-кувырок вперёд, перекал назад-стойка на лопатках, сед ноги вместе, наклон вперёд, равновесие углом, "мостик" переворот в упор присев, кувырок назад, перекал в сторону, 2 шага галопа правымбоком-2 левым, прыжок прогнувшись)	1	
24	Совершенствование акробатической комбинации. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
25	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1	
26	Поводящие упражнения для обучения опорному	1	

	прыжку. Изучение движений танца «Летка-енка»		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
28	Обучение опорному прыжку	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Обучение опорному прыжку	1	
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
31	Инструктажа технике безопасности на уроках лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
32	Изучение техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Совершенствование техники попеременного двухшажного шага.	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
34	Совершенствование техники поворотов переступание в движении. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
35	Совершенствование техники спуска. Совершенствование техники подъёма "лесенкой", "ёлочкой". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1	
37	Изучение техники одновременного бесшажногохода.	1	
38	Совершенствование одновременного бесшажногохода. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Совершенствование одновременного бесшажногохода. Передвижение на лыжах	1	

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона		
40	Совершенствование техники торможения плугом.	1	
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации, попеременным двухшажным ходом.	1	
43	Совершенствование одновременного бесшжаногохода. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1	
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
45	Упражнения с плавательной доской. Упражнения в скольжении на груди.	1	
46	Плавание кролем на спине в полной координации.	1	
47	Упражнения в плавании способом кроль	1	
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках с баскетбольными мячами. Передача баскетбольного мяча в парах различными способами.	1	
49	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте правой/левой рукой. Совершенствование передачи мяча правой/левой рукой после ведения мяча на месте.	1	
50	Совершенствование ведения мяча правой/левой рукой, остановка прыжком. Передача мяча в парах после ведения. Совершенствования броска в кольцо.	1	
51	Совершенствование техники ведения мяча-остановки прыжком-передача мяча в парах. Изучение ловли мяча в движении. совершенствования техники броска в кольцо.	1	
52	Изучение техники ведения мяча правой/левой рукой-бросок в кольцо.	1	

53	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми с элементами футбол. Ведение футбольного мяча.	1	
54	Совершенствование ведения футбольного мяча, пас футбольного мяча в парах.	1	
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	
56	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике в зале и на улице.	1	
57	Совершенствование техники бега в равномерном темпе- 2 минуты. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания.	1	
58	Совершенствование техники стартового разгона из различных стартовых положений. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания	1	
59	Совершенствование техники бега в равномерном темпе - 3 минуты. Совершенствование техники беговых упражнений. Подвижные игра.	1	
60	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. совершенствование техники выполнения челночного бега 3 по 10	1	
61	Совершенствование техники равномерного бега -4 минуты.	1	
62	Совершенствование техники равномерного бега -6 минуты.	1	
63	Совершенствование техники эстафетного бега.	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1	

	весом 150г. Подвижные игры		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

Физическая культура. 1 класс.

Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>

Физическая культура. 2 класс

Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>

Физическая культура. 3 класс

Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev>

Физическая культура. 4 класс

Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/ccf1d073-e803-11e0-85ca-001018890642.pdf>

<https://resh.edu.ru/subject/>

<https://www.gto.ru/norms>

