

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Юго-западное управление Министерства образования и науки**

**Самарской области**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

\_\_\_\_\_  
Петров Д.О.

Приказ №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_  
Лужанская С.В.

Приказ №  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ СОШ  
№4 г.о. Чапаевск**

\_\_\_\_\_  
Филатова И.М.

Приказ № 192  
от «29» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6790290)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**(реализуется в 1-3 классах)**

**г. Чапаевск 2025**

## 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в

положении упор лежа, 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).

*Легкая атлетика.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Способы самостоятельной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

### *Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

### *Лыжная подготовка.*

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

### *Легкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол).

### *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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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.

#### *Легкая 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.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

#### *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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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.

#### *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 ее 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.

### **1 КЛАСС**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

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

##### **Общение:**

- 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***

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

- 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.

## **2 КЛАСС**

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

#### **Базовые логические и исследовательские 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***

#### **Общение:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;
- выполнять 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***

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

### **3 КЛАСС**

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

##### **Базовые логические и исследовательские 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 ее 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***

##### **Общение:**

- 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;

- выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

- 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.

## **4 КЛАСС**

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

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

#### **Базовые логические и исследовательские 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***

#### **Общение:**

- 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***

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 ее 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.

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 свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- 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 приемов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 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 ее 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 вперед;
- 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол 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 |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                           | 1                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 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                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                |

|                                                         |                                                              |    |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------|
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                              | 24 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 21 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 10 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 67 |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |    |   |   |                           |
| 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 |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре              | 3                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 9                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 9                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                           | 18               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                     | Подвижные игры                            | 21               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|---------------------------|
| 2.3                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Лыжная подготовка                                            | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 59  |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                           |
| 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 |                           |

### 3 КЛАСС

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

|                                                         |                                                              |     |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|---------------------------|
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                              | 20  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 26  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Лыжная подготовка                                            | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 66  |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                           |
| 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 |                                                |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                    | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 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                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 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                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |

|                                                         |                                                              |     |   |   |                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---|---|---------------------------|
| 2.1                                                     | Легкая атлетика                                              | 24  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2                                                     | Подвижные и спортивные игры                                  | 21  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3                                                     | Гимнастика с основами акробатики                             | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                     | Лыжная подготовка                                            | 10  |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                        |                                                              | 65  |   |   |                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                              |     |   |   |                           |
| 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     | Что такое физическая культура                                                                                                      | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Современные физические упражнения                                                                                                  | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                                                                   | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                                                                           | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                                                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                                                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры                                                                                    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лёгкой атлетике                                                              | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 9     | Чем отличается ходьба от бега                                                                                                      | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 10    | Построения и перестроения в колонне и шеренге; ходьба на носках и пятках, бег с высоким подниманием бедра; игра " Класс смирно! ". | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                                                                  |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Повороты переступанием направо, налево; бег с изменением направления; прыжки в длину с места; игра "У ребят порядок строгий".    | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Прыжки в длину с места; метание мяча в вертикальную цель; игра "Меткий стрелок".                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Бег 30м. с произвольного старта; прыжки на обеих ногах с продвижением вперед; игра "Удочка прыжковая"; "Попрыгунчики-воробушки". | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Построение по установленным местам; бег с максимальной скоростью 30м; игра "Два мороза"; игра "К своим флажкам".                 | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                             | 2 |  |  |  |  |
| 18 | Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола; ведение мяча на месте и в шаге.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Ведение мяча на месте; эстафеты с                                                                                                | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                 |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | баскетбольным мячом                                                                             |   |  |  |  |  |
| 20 | Передачи в парах двумя руками снизу; игра " Запрещённое движение".                              | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Передачи в парах двумя руками снизу; игра " Передал садись".                                    | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча шагом и бегом в парах; игра " Послушный мяч".                                      | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча на месте и в шаге; передача двумя руками снизу.                                    | 3 |  |  |  |  |
| 24 | Игры - эстафеты с элементами баскетбола.                                                        | 5 |  |  |  |  |
| 25 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Исходные положения в физических упражнениях                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Учимся гимнастическим упражнениям                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Акробатические упражнения, основные техники                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Гимнастические упражнения в прыжках                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения с гимнастическими палками; группировки из разных исходных положений                  | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                          |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 33 | Ходьба, перешагивая мячи, повороты на носках на скамейке; перебаты на спину из положения лежа на животе.                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения для формирования правильной осанки; висы стоя, лежа, упоры на руках; эстафеты с прыжками через препятствия.                                   | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лыжной подготовке; значение занятий физкультурой на свежем воздухе; свободное скольжение по лыжне. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Упражнения в передвижении на лыжах                                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Техника ступающего шага во время передвижения                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Техника передвижения скользящим                                                                                                                          | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | шагом в полной координации                                                                                                    |   |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Правила техники безопасности на уроках с волейбольными мячами; о правилах подвижных и спортивных игр.                         | 1 |  |  |  |  |
| 46 | ОРУ с волейбольными мячами; подбрасывание мяча вверх и ловля его; игра "Вызов номеров".                                       | 1 |  |  |  |  |
| 47 | ОРУ с волейбольными мячами; подбрасывание мяча вверх и ловля его; игра "Смена сторон".                                        | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения                                                | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Удар мяча о пол и ловля его; игра "Мяч капитану".                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по легкой атлетике. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                     |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 54 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега                                             | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Многоскоки (с ноги на ногу) - 8 прыжков; метание малого мяча в цель на расстоянии 6м.               | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Метание малого мяча с места; развитие выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 3мин.              | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Метание малого мяча в цель на расстоянии 6м; бег 39м на скорость; эстафеты с различными предметами. | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Развитие выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 3мин; многоскоки (с ноги на ногу) - 8 прыжков.  | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Обучение способам организации игровых площадок                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Линейные эстафеты с этапом до 30 м.                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                              | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                                              | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 66 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                                       | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                    | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                                    | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                           | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                                           | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                              | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»                              | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                          | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                                          | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                      | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                      | 1 |  |  |  |  |
| 77 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                             | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники                                                          | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                                       |   |  |  |  |  |
| 80 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Бег на 10м и 30м. Подвижные игры          | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Смешанное передвижение. Подвижные<br>игры | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Смешанное передвижение. Подвижные<br>игры | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подвижные игры                            | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подвижные игры                            | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>6-ти минутный бег. Подвижные игры         | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Бросок набивного мяча. Подвижные<br>игры  | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива комплекса ГТО.                                              | 1 |  |  |  |  |

|                                     |                                                                                                                                        |    |   |   |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|--|
|                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры                                                                         |    |   |   |  |  |
| 88                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1  |   |   |  |  |
| 89                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |   |   |  |  |
| 90                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1  |   |   |  |  |
| 91                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1  |   |   |  |  |
| 92                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                      | 1  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                        | 99 | 0 | 0 |  |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------|
|       |                                                              | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |                                              |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов       | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр                                   | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 3     | Современные Олимпийские игры                                 | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 4     | Физическое развитие                                          | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 5     | Физические качества                                          | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 6     | Сила как физическое качество                                 | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 7     | Быстрота как физическое качество                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 8     | Выносливость как физическое качество                         | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 9     | Гибкость как физическое качество                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 10    | Развитие координации движений                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 11    | Развитие координации движений                                | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 12    | Дневник наблюдений по физической культуре                    | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 13    | Закаливание организма                                        | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 14    | Утренняя зарядка                                             | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 15    | Составление комплекса утренней зарядки                       | 1                |                    |                     |               |                                              |
| 16    | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лёгкой | 1                |                    |                     |               |                                              |

|    |                                                                                                                                   |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | атлетике. Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                    |   |  |  |  |  |
| 17 | Построения и перестроения в колонне и шеренге; ходьба на носках и пятках, бег с высоким подниманием бедра; игра " Класс смирно!". | 2 |  |  |  |  |
| 18 | Прыжки в длину с места; метание мяча в вертикальную цель; игра" Меткий стрелок".                                                  | 2 |  |  |  |  |
| 19 | Метание мяча в вертикальную цель; медленный бег до 1км.                                                                           | 2 |  |  |  |  |
| 20 | Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                              | 2 |  |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола; ведение мяча на месте и в шаге.                                    | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча на месте и в шаге; игра " Гонка мячей".                                                                              | 2 |  |  |  |  |
| 23 | Передачи в парах двумя руками снизу, из за головы; игра "Запрещённое движение".                                                   | 3 |  |  |  |  |
| 24 | Передача двумя руками от груди; игра "Мяч капитану".                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передачи двумя руками в парах от груди, снизу, из-за головы; игра "Передал - садись".                                             | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Игры-эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                            | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 27 | Игры-эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Игры-эстафеты с элементами баскетбола.                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по гимнастике.<br>Значение утренней гимнастики.<br>Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Гимнастическая разминка                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки; висы стоя, лёжа, упоры на руках; игры с элементами акробатики.                                | 3 |  |  |  |  |
| 37 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лыжам; значение занятий физкультурой на свежем воздухе; свободное скольжение по лыжне. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой                                                                                             | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 39 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Спуск с горы в основной стойке                                                                                                | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Повороты переступанием на месте; ступающий шаг; спуск с уклона 15-20градусов; прохождение дистанции 600м.                     | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Подъем лесенкой                                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Торможение лыжными палками                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Торможение падением на бок                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Техника безопасности и правила поведения на уроках волейбола; о правилах закаливания.                                         | 1 |  |  |  |  |
| 48 | ОРУ с волейбольными мячами; ловля и передача мяча над собой после отскока от пола; игра "Мяч капитану".                       | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Подвижные игры с элементами волейбола.                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лёгкой атлетике. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Подвижные игры "Волки и овцы", "Охотники и утки", "Два мороза".                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Передачи сверху над собой с ловлей в парах; игра "Гонка мячей", "Вызов                                                        | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                           |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | номеров".                                                                                                 |   |  |  |  |  |
| 53 | Подвижные игры "Волки и овцы",<br>"Охотники и утки", "Два мороза".                                        | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Сложно координированные<br>передвижения ходьбой по<br>гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Сложно координированные<br>передвижения ходьбой по<br>гимнастической скамейке                             | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Передвижение равномерной ходьбой с<br>наклонами туловища вперёд и<br>стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Сложно координированные<br>прыжковые упражнения                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Бег с поворотами и изменением<br>направлений                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Бег с поворотами и изменением<br>направлений                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Сложно координированные беговые<br>упражнения                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Сложно координированные беговые<br>упражнения                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Подвижные игры с приемами<br>спортивных игр                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Линейные эстафеты с этапом до 30м.                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Подвижные игры "Волки и овцы",<br>"Охотники и утки", "Два мороза".                                        | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 66 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Развитие выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 4мин.; многоскоки( с ноги на ногу) -8 прыжков. | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Развитие быстроты: бег из различных исходных положений; челночный бег с высокого старта.           | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Линейные эстафеты с этапом до 30м.                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Подвижные игры.                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Бег 30м с учётом времени; сдача контрольных нормативов по ОФП.                                     | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Подвижные игры.                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Метание с места на дальность на результат; подвижные игры.                                         | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Подвижные игры.                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры на развитие равновесия                                                              | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 81 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                                                                     | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                                                                                           | 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 выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                         | 1 |  |  |  |  |

|                                     |                                                                                                                              |     |   |   |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|--|
| 89                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1   |   |   |  |  |
| 90                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1   |   |   |  |  |
| 91                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                 | 1   |   |   |  |  |
| 92                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1   |   |   |  |  |
| 93                                  | Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                         | 1   |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 102 | 0 | 0 |  |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                       | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                       |
| 1        | Физическая культура у древних народов                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 2        | История появления современного спорта                                                                            | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 3        | Виды физических упражнений                                                                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 4        | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                                                | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 5        | Дозировка физических нагрузок                                                                                    | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 6        | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                                       | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 7        | Закаливание организма под душем                                                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 8        | Дыхательная и зрительная гимнастика                                                                              | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 9        | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лёгкой атлетике. Значение утренней гимнастики.             | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 10       | Построение и перестроение. ОРУ. Развитие быстроты: бег по отрезкам с "высокого старта". Игра "Воробьи и вороны". | 1                |                       |                        |                  |                                                       |
| 11       | Беговые и прыжковые упражнения.                                                                                  | 1                |                       |                        |                  |                                                       |

|    |                                                                                                                                                      |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | Прыжок в длину с места на результат.                                                                                                                 |   |  |  |  |  |
| 12 | Техника метания мяча в цель с 6м. Игра "Снайперы"                                                                                                    | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Техника метания мяча на дальность с места и с разбега. Игра "Салки".                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Беговые упражнения, развитие выносливости: бег 300м.                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Бег с ускорением на короткую дистанцию                                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 16 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Тактика бега на 1000м.                                                                                               | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                                                                                                 | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Беговые и прыжковые упражнения.                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Челночный бег                                                                                                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                                                 | 3 |  |  |  |  |
| 21 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по баскетболу. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Совершенствование ведения мяча. ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо с места..                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Обучение передаче мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с элементами                                         | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | баскетбола.                                                                                                                                                  |   |  |  |  |  |
| 24 | Совершенствование ведения мяча на месте и в движении.<br>Совершенствование передач двумя руками от груди с отскоком от пола.<br>Эстафеты с передачами мяча.  | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Стойки и перемещения.<br>Совершенствование ведения мяча на месте, в ходьбе, в беге. Передачи мяча в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола в паре после ведения. Броски мяча в кольцо на точность. Эстафеты с элементами баскетбола.            | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Игровой урок: игра в баскетбол по упрощённым правилам.                                                                                                       | 5 |  |  |  |  |
| 28 | Урок-контроль: зачётные комбинации по баскетболу на оценку ( ведение мяча, передачи, броски в кольцо, игровые действия).                                     | 2 |  |  |  |  |
| 29 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по гимнастике.<br>Влияние физических упражнений на осанку.                                                | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Строевые упражнения: передвижение противходом, змейкой. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по                                                            | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | наклонной скамейке на коленях.<br>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота до 100см).                                                                                                   |   |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование перекатов в группировке вперёд и назад.<br>Совершенствование кувырка вперёд.                                                                                                          | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Совершенствование кувырка в сторону.<br>Стойка на лопатках согнув ноги.<br>Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения: передвижение противходом, змейкой. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке на коленях.<br>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота до 100см). | 2 |  |  |  |  |
| 34 | Разбор акробатической комбинации.                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  |  |
| 35 | ОРУ с гимнастическими скакалками.<br>Обучение опорному прыжку: вскок на колени, выход в упор присев, соскок вперёд вверх прогнувшись.                                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Урок-контроль: акробатическая комбинация, лазание по канату, комбинация на гимнастическом бревне, опорный прыжок на оценку.                                                                             | 2 |  |  |  |  |
| 37 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лыжной                                                                                                                                            | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | подготовке. Подготовка лыжного инвентаря. Дыхание при ходьбе на лыжах.                                                                                       |   |  |  |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                                                                         | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания                                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                                                                                           | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                                                                                      | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.<br>Спуск со склона в низкой стойке.<br>Подъём на склон наискось.<br>Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Работа на учебной лыжне: техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.<br>Эстафеты с этапом 50 м.                                  | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Работа на учебной лыжне: техника попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.<br>Эстафеты с этапом 50 м.                                  | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                               |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 47 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по волейболу. Стойки и перемещения. Техника передачи мяча сверху и снизу.                                  | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Стойки и перемещения. ОРУ с волейбольными мячами. Ловля и броски мяча в парах. Игра "Охотники и утки".                                                        | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Обучение передаче сверху над собой с ловлей. Передача мяча снизу двумя руками после отскока от пола. Броски мяча одной рукой через сетку. Игра "Перестрелка". | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Совершенствование передачи над собой сверху. Приём мяча снизу после набрасывания партнёра с доводкой партнёру. Правила игры в "Пионербол".                    | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Игровой урок: игра в "Пионербол", "Перестрелка".                                                                                                              | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Игровой урок: игра в "Пионербол", знание правил игры.                                                                                                         | 5 |  |  |  |  |
| 53 | Урок-контроль: передача сверху и снизу над собой, передачи в паре, игра в "Пионербол", знание правил игры на оценку.                                          | 3 |  |  |  |  |
| 54 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по лёгкой атлетике. Оздоровительный бег.                                                                   | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                         |   |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 55 | Развитие выносливости: бег до 3 минут. Совершенствование прыжка в длину с места. Эстафеты.              | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника высокого старта. Развитие быстроты: бег из различных исходных положений. Игра "Воробьи-вороны". | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета.                                | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника метания мяча в цель с расстояния 6м. Челночный бег 3х10м с переносом кубиков.                   | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Техника метания мяча в цель с расстояния 6м. Челночный бег 3х10м с переносом кубиков.                   | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                   | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                      | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                      | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                              | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                           | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | Бег на 1000м                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  |  |  |  |
| 67 | 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 |  |  |  |  |
| 68 | 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 |  |  |  |  |
| 69 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                   | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                        |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 71 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание                                       | 1 |  |  |  |  |

|                                     |                                                                                                                                  |     |   |   |  |  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|--|
|                                     | мяча весом 150г. Подвижные игры                                                                                                  |     |   |   |  |  |
| 78                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1   |   |   |  |  |
| 79                                  | Развитие быстроты: бег 30м с высокого старта. Игра "Салки".                                                                      | 3   |   |   |  |  |
| 80                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1   |   |   |  |  |
| 81                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                      | 1   |   |   |  |  |
| 82                                  | Сдача контрольных нормативов по ОФП.                                                                                             | 4   |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                  | 102 | 0 | 0 |  |  |

## 4 КЛАСС

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

|    |                                                                            |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 12 | Акробатическая комбинация                                                  | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического 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<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом:<br>подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах                                | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Имитационные упражнения в<br>передвижении на лыжах                                | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с<br>небольшого склона    | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах                                                             | 1 |  |  |  |  |

|    |                                                                                            |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | одновременным одношажным ходом с небольшого склона                                         |   |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах<br>одновременным одношажным ходом с небольшого склона                | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Передвижение одношажным<br>одновременным ходом по фазам<br>движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Предупреждение травм на занятиях в<br>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<br>координации                                           | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Плавание кролем на спине в полной<br>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 ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты          | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты          | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.                                      | 1 |  |  |  |  |

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

|    |                                                                                                                              |   |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
|    | норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                               |   |  |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты          | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание 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                                                                                         | 1 |  |  |  |  |

|                                        |                                                                                                                                     |     |   |   |  |  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|--|
|                                        | норматива комплекса ГТО. Плавание<br>50м. Подвижные игры                                                                            |     |   |   |  |  |
| 100                                    | Освоение правил и техники выполнения<br>норматива комплекса ГТО. Плавание<br>50м. Подвижные игры                                    | 1   |   |   |  |  |
| 101                                    | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1   |   |   |  |  |
| 102                                    | Праздник «Большие гонки»,<br>посвященный ГТО и ЗОЖ, с<br>соблюдением правил и техники<br>выполнения испытаний (тестов) 3<br>ступени | 1   |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                     | 102 | 0 | 0 |  |  |

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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы.

(В электронном виде на сайте издательства). Лях В.И.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ  
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru>

