

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование

«Муниципальный округ Завьяловский район Удмуртской Республики»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Якшурская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Педагогический

Совет школы

Протокол №16  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Якшурская СОШ»

 Красноперова М.Н.

Приказ № 133  
от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2758780)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель (и):

Байков Владимир Васильевич - учитель Физической культуры

Савинов Пётр Степанович - учитель Физической культуры

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования в виду того, что в учебном плане 2 часа вместо трёх часов составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 (2 часа в неделю).

С учётом физкультурно-спортивных традиций нашей школы и ТО, наличия необходимой материально-технической базы, природно-климатических условий, квалификации педагогического состава школы, слабыми показателями в развитии силовых показателей и выносливости учащихся, отсутствием гимнастических снарядов и оборудования, увеличены часы на лёгкую атлетику и лыжную подготовку. С учётом того, что мало времени учащиеся проводят на улице и как следствие высокой заболеваемостью, предпочтение даётся занятиям на стадионе на свежем воздухе.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### **Лыжная подготовка**

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

##### Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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 на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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.** 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. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.**

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

## 4 КЛАСС

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. **Определение тяжести**



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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

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

##### Подвижные и спортивные игры

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

условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура**

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

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

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

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



### 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований	10			

	комплекса ГТО				
2.2	Подвижные и спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			
2.3	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
2.4	ГТО Лыжная подготовк. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура. . Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
2.2	Подвижные и спортивные игры	25			

	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				
2.3	Гимнастика с основами акробатики. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
2.4	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Подвижные игры	16			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			

Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3			
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культур Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			

2.2	Подвижные и спортивные игры Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
2.3	Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
2.4	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Что такое физическая культура..	1			
2	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Способы построения и повороты стоя на месте. Современные физические упражнения	1			
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Осанка человека. Упражнения для	1			

	осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника				
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры Осанка человека. Упражнения для осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Правила поведения на уроках физической культуры Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
7	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. ТБ №8				
8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр .	1			
9	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».				
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			
11	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1			
12	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»				

13	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
14	Разучивание подвижной игры «Не оступись»				
15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			
16	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1			
17	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			
18	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1			
19	Правила поведения на уроках физической культуры Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе Подъем ног из положения лежа на животе	1			

20	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.				
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Сгибание рук в положении упор лежа Разучивание прыжков в группировке	1			
22	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Гимнастические упражнения с мячом				
23	Гимнастические упражнения со скакалкой. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1			
26	Прыжковые упражненья	1			
27	Прыжковые упражненья	1			
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1			

29	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			
34	Упражнения в передвижении на лыжах передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1			
37	Техника ступающего шага во время передвижения				
38	Имитационные упражнения техники	1			

	передвижения на лыжах скользящим шагом.				
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.				
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			
47	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			



48	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
49	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
51	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			
52	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
54	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные игры.	1			
56	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Подвижные игры.	1			

57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижные игры.	1			
58	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижные игры.	1			
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			

	Смешанное передвижение.				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Знание о физической культуре.	1			
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ. Бег на 30м. Физическая культура и его изменения.	1			
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Бег на 30м.	1			
4	Броски мяча в неподвижную мишень. Занятия по укреплению здоровья.	1			
5	Сложно координированные прыжковые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
6	Сложно координированные прыжковые упражнения .	1			

7	Бег с поворотами и изменением направлений	.. 1			
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
9	Подвижные игры с приемами спортивных игр Быстрота как физическое качество. ТБ Гибкость как физическое качество.	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Развитие координации движений	1			
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры .	1			
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры .Закаливание организма	1			
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение .Утренняя зарядка.	1			

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Составление комплекса утренней зарядки.	1			
16	Сложно координированные прыжковые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
17	Сложно координированные прыжковые упражнения Строевые упражнения и команды	1			
18	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
19	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
20	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.ТБ.	1			
22	Ходьба на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	1			
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			

24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
26	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			
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1			

	гимнастической скамейке				
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. ТБ.Спуск с горы в основной стойке	1			
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Подъем лесенкой	1			
35	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Подъем лесенкой	1			
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах	1			
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение лыжными палками	1			
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение	1			



	лыжными палками				
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение падением на бок	1			
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение падением на бок	1			
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты Броски мяча в неподвижную мишень	1			
44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах Броски мяча в неподвижную мишень	1			
45	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Спуски и подъёмы на лыжах Сложно - координированные прыжковые упражнения	1			
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение лыжными палками Сложно - координированные прыжковые упражнения	1			

47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение лыжными палками	1			
48	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом Торможение лыжными палками	1			
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
53	Подвижные игры на развитие равновесия Бег с поворотами и изменением направлений. ТБ.	1			
54	Подвижные игры на развитие равновесия Сложно - координированные беговые упражнения	1			
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			
56	Подвижные игры с приемами	1			

	спортивных игр				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Строевые команды и упражнения.	1			
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
3	Виды физических упражнений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
5	Дозировка физических нагрузок Освоение правила и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
7	Закаливание организма под душем Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1			

	бег 3*10м. Эстафеты				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега.	1			
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			
11	История появления современного спорта. Спортивная игра футбол	1			
12	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Спортивная игра футбол	1			
13	Подвижные игры с приемами футбола	1			
14	Подвижные игры с приемами футбола	1			
15	Подвижные игры с приемами футбола.	1			
16	Подвижные игры с приемами футбола.	1			
17	ИОТ по гимнастике. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	1			
18	Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку	1			
19	Дыхательная и зрительная гимнастика. Передвижения по гимнастической стенке.	1			

20	Передвижения по гимнастической стенке.	1			
21	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			
22	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			
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1			
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
28	Передвижение на лыжах	1			

	одновременным двухшажным ходом				
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
38	Спуск с горы в основной стойке	1			
39	Спуск с горы в основной стойке	1			
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
44	Торможение на лыжах способом «плуг»	1			



	при спуске с пологого склона				
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			
47	Подъем лесенкой	1			
48	Подъем лесенкой	1			
49	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
50	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
51	Торможение лыжными палками	1			
52	Торможение лыжными палками	1			
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Строевые команды и упражнения.	1			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
57	Виды физических упражнений Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
58	Измерение пульса на занятиях физической культурой Освоение правил и техники выполнения норматива	1			

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
59	Дозировка физических нагрузок Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
61	Закаливание организма под душем Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега.	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1			
65	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			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Знания о физической культуре.	1			
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Самостоятельная физическая культура.	1			
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Самостоятельная физическая подготовка	1			
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			

7	Метание малого мяча на дальность Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			
8	Метание малого мяча на дальность	1			
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Закаливание организма	1			
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми .ТБ.	1			
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			

16	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
17	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
18	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			
19	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
20	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			
21	Предупреждение травм на занятиях гимнастики. ТБ. Строевые упражнения.	1			
22	Акробатическая комбинация	1			
23	Акробатическая комбинация»	1			
24	Акробатическая комбинация Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			

25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
28	Упражнения на гимнастической перекладине Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			
29	Упражнения на гимнастической перекладине Беговые упражнения	1			
30	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			
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1			
32	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. ТБ.	1			
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
41	Передвижение на лыжах одновременным	1			



	одношажным ходом с небольшого склона				
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты Подводящие упражнения	1			
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
49	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми .Спортивными играми	1			
50	Упражнения из игры волейбол	1			Поле для свободного

51	Упражнения из игры волейбол	1			
52	Упражнения из игры баскетбол	1			
53	Упражнения из игры баскетбол	1			
54	Упражнения из игры футбол	1			
55	Упражнения из игры футбол	1			
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			

	Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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 30м. Эстафеты	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м лодок»	1			

68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕ**