

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Омского муниципального района Омской области

МБОУ "Дружинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на Методическом совете

МБОУ "Дружинская СОШ"

Заместитель директора по УВР

_____/Дудко Н.И.

Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Дружинская СОШ"

_____/ Соколова Е.А.

Приказ № 268 от 28.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4147335)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями,

оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

В 3-м и 4-м классах перераспределены часы по лыжной и плавательной подготовке (лыжная подготовка – 10 часов + 2 часа = 12 часов).

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 физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение

руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	2	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	16	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	31	

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	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	2	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	12	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	2	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	34	

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	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	2	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	+ Лыжная подготовка	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	2	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	41	

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	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	2	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	+ Лыжная подготовка	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	2	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	38	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ОТ. Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		
2	Знания о физической культуре. Современные физические упражнения. Техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	0		
3	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		
4	Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		
5	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		
6	Оздоровительная физическая культура. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	0	0		
7	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой № 30. Чем отличается ходьба от бега. <i>Входной контроль нормативов</i>	1	1	0		
8	Лёгкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		
9	Лёгкая атлетика. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	1		
10	Лёгкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0		
11	Лёгкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
12	Лёгкая атлетика. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		
13	Лёгкая атлетика. Правила выполнения прыжка в длину с места <i>Входной контроль нормативов</i>	1	1	1		
14	Лёгкая атлетика. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		

15	Лёгкая атлетика. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		
16	Лёгкая атлетика. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		
17	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой № 32. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		
18	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		
19	Гимнастика с основами акробатики. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		
20	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		
21	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		
22	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		
23	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		
24	Гимнастика с основами акробатики. Подъём туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		
25	Гимнастика с основами акробатики. Подъём ног из положения лежа на животе	1	0	1		
26	Гимнастика с основами акробатики. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		
27	Гимнастика с основами акробатики. Разучивание прыжков в группировке	1	0			
28	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		
29	Гимнастика с основами акробатики. Техника выполнения кувырка	1	0	0		
30	Гимнастика с основами акробатики. Техника стойки на лопатках. Мост	1	0	0		
31	Гимнастика с основами акробатики. Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных	1	0	1		

	и голеностопных суставов («велосипед»)				
32	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой № 34. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	
34	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	
35	Лыжная подготовка. Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	
36	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	
37	Лыжная подготовка. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	
38	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	0	
39	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	
40	Лыжная подготовка. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	
41	Лыжная подготовка. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	
42	Лыжная подготовка. Считалки для подвижных игр	1	0	1	
43	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми № 31. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
44	Подвижные и спортивные игры. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
45	Подвижные и спортивные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
46	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
47	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
48	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	
49	Подвижные и спортивные игры. Разучивание	1	0	1	

	подвижной игры «Кто больше соберет яблок»					
50	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		
51	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		
52	Подвижные и спортивные игры. Проведение изученных подвижных игр	1	0	1		
53	Прикладно-ориентированная физическая культура. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м. Подвижные игры	1	0	0		
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры Контроль нормативов	1	1	0		
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	1	0		

	гимнастической скамье. Подвижные игры Контроль нормативов					
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение техники подтягивания на низкой перекладине	1	0	0		
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение техники подъема туловища из положения лежа за 30 секунд	1	0	0		
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	31		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Вводный инструктаж по ОТ. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	0		
2	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		
3	Способы самостоятельной деятельности. Развитие координации движений	1	0	0		
4	Способы самостоятельной деятельности. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		
5	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма	1	0	0		
6	Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки Входной контроль нормативов.	1	1	0		
7	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. № 30.	1	0	0		
8	Лёгкая атлетика. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		
9	Лёгкая атлетика. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1		
10	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. Входной контроль нормативов.	1	1	0		
11	Лёгкая атлетика. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		
12	Лёгкая атлетика. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		
13	Лёгкая атлетика. Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		
14	Лёгкая атлетика. Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		
15	Лёгкая атлетика. Выполнение бега с	1	0	1		

	ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).					
16	Лёгкая атлетика. Бег змейкой, с обеганием предметов. Подвижная игра "Воробьи вороны"	1	0	0		
17	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой №32.	1	0	0		
18	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и команды	1	0	0		
19	Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения	1	0	1		
20	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка	1	0	0		
21	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		
22	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		
23	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		
24	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		
25	Гимнастика с основами акробатики. Освоение передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».	1	0	1		
26	Гимнастика с основами акробатики. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	1		
27	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой №34.	1	0	0		
28	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		
29	Лыжная подготовка. Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
30	Лыжная подготовка. Подъём лесенкой	1	0	0		
31	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		
32	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками	1	0	0		
33	Лыжная подготовка. Торможение падением на бок	1	0	1		

34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		
35	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1		
36	Лыжная подготовка. Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1		
37	Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		
38	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1км на лыжах.	1	0	1		
39	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми №31. Подвижные игры с приёмами спортивных игр	1	0	0		
40	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола	1	0	0		
41	Подвижные игры. Технические действия игры баскетбол, выделения трудных элементов и уточнение способов их выполнения.	1	0	0		
42	Подвижные игры. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		
43	Подвижные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		
44	Подвижные игры. Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		
45	Подвижные игры. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		
46	Подвижные игры. Освоение технических действий игры футбол, разучивание технических действия игры футбол (работа в парах и группах).	1	0	1		
47	Подвижные игры. Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		
48	Подвижные игры. Футбольный бильярд	1	0	1		
49	Подвижные игры. Бросок ногой	1	0	0		
50	Подвижные игры. Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		
51	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов	1	0	0		
52	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		
53	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		

54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника бега на дистанцию 30 м с высокого старта.	1	0	1		
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тестирования бега на 1000 м (без учёта времени). Подвижные игры	1	0	1		
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м	1	0	1		
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. 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	0	1		
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Контроль нормативов	1	1	1		
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1		
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1		
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1		
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Контроль нормативов	1	1	1		

64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м	1	0	1		
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение техники эстафетного бега	1	0	0		
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тестирование вися на время. Подвижные игры	1	0	1		
68	Прикладно-ориентированная физическая культура. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	34		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ОТ. Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	0		
2	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений	1	0	0		
3	Способы самостоятельной деятельности. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		
4	Способы самостоятельной деятельности. Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		
5	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма под душем	1	0	0		
6	Оздоровительная физическая культура. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0		
7	Лёгкая атлетика Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой № 30. Входной контроль нормативов	1	1	0		
8	Лёгкая атлетика Челночный бег	1	0	1		
9	Лёгкая атлетика Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	0	1		
10	Лёгкая атлетика Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		
11	Лёгкая атлетика Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с разных положений старта	1	0	1		
12	Лёгкая атлетика Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег 30 м. Входной контроль нормативов	1	1	0		
13	Лёгкая атлетика Развитие общей выносливости	1	0	0		
14	Лёгкая атлетика Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		
15	Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину с места	1	0	0		
16	Лёгкая атлетика Техника прыжка в длину с разбега	1	0	0		

17	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой № 32. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		
18	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и упражнения	1	0	0		
19	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения разучивание правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде.	1	0	0		
20	Гимнастика с основами акробатики. Техника кувырка назад.	1	0	0		
21	Гимнастика с основами акробатики. Техника кувырка вперед	1	0	1		
22	Гимнастика с основами акробатики. Техника кувырка вперед с разбега	1	0	0		
23	Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		
24	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку	1	0	1		
25	Гимнастика с основами акробатики. Техника лазанье по канату в три приема. Подвижная игра	1	0	0		
26	Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика	1	0	0		
27	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		
28	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		
29	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой № 34. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		
30	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		
31	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	0	1		
32	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 км, чередуя изученные ходы	1	0	1		
33	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		

34	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		
35	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		
36	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		
37	Лыжная подготовка. Повороты и торможение на лыжах изученными способами	1	0	1		
38	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона с поворотами	1	0	1		
39	Лыжная подготовка. Скольжение с пологого склона торможением	1	0	0		
40	Лыжная подготовка. Прохождение максимально большой дистанции на время ранее изученными ходами	1	0	0		
41	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности № 31. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		
42	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра баскетбол	1	0	1		
43	Подвижные и спортивные игры. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		
44	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		
45	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра волейбол	1	0	1		
46	Подвижные и спортивные игры. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		
47	Подвижные и спортивные игры. Спортивная игра футбол	1	0	1		
48	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		
49	Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Правила игры, передача и ловля мяча.	1	0	0		
50	Подвижные и спортивные игры. Передачи мяча, ловля и движения при игре в пионербол	1	0	1		
51	Прикладно-ориентированная физическая культура. Инструктаж по технике безопасности № 35. Правила	1	0	0		

	выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени					
52	Прикладно-ориентированная физическая культура. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		
53	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты		0	1		
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100м. Эстафеты		0	1		
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. 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	0	1		
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
60	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		

63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. <i>Контроль нормативов</i>	1	1	1		
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1		
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	1		
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1		
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на выносливость меняя темп. <i>Контроль нормативов</i>	1	1	1		
68	Прикладно-ориентированная физическая культура. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	41		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ОТ. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		
3	Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		
4	Оздоровительная физическая культура. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		
5	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1	0	0		
6	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой №30 Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Входной контроль нормативов	1	1	0		
7	Лёгкая атлетика. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1		
8	Лёгкая атлетика. Техника прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		
9	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1		
10	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега Входной контроль нормативов	1	1	1		
11	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения	1	0	1		
12	Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча на дальность	1	0	0		

13	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
14	Лёгкая атлетика. Техника метание малого мяча на точность	1	0	0		
15	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на точность	1	0	1		
16	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастикой № 32 Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		
17	Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация	1	0	0		
18	Гимнастика с основами акробатики. Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		
19	Гимнастика с основами акробатики. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		
20	Гимнастика с основами акробатики. Обучение опорному прыжку	1	0	1		
21	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		
22	Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		
23	Гимнастика с основами акробатики. Техника подтягивание на перекладине	1	0	0		
24	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения	1	0	1		
25	Гимнастика с основами акробатики. Разучивание танцевальных упражнений на месте	1	0	1		
26	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		
27	Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения, с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд	1	0	1		
28	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой № 34 Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		

29	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		
30	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1		
31	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		
32	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
33	Лыжная подготовка. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		
35	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения	1	0	0		
36	Лыжная подготовка. Передвижение одношажным одновременным ходом в полной координации	1	0	1		
37	Лыжная подготовка. Передвижение «змейкой»	1	0	0		
38	Лыжная подготовка. Спуск «змейкой»	1	0	1		
39	Лыжная подготовка. Передвижение и спуск «змейкой»	1	0	1		
40	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км	1	0	0		
41	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км	1	0	0		
42	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по охране труда на занятиях подвижными и спортивными играми № 31. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		
43	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		
44	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		
45	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		
46	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной	1	0	1		

	игры «Паровая машина»				
47	Подвижные и спортивные игры. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	
48	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры в пионербол	1	0	1	
49	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры волейбол	1	0	1	
50	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	
51	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол	1	0	1	
52	Прикладно-ориентированная физическая культура. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0	
53	Прикладно-ориентированная физическая культура. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	
54	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м. Эстафеты		0	1	
56	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100м. Эстафеты		0	1	
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м без учета времени	1	0	1	
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
59	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения Контроль нормативов	1	1	1	

60	Прикладно-ориентированная физическая культура. 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	0	1		
61	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
62	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
63	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры Контроль нормативов	1	1	1		
64	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на выносливость с изменением темпа	1	0	1		
65	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
66	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
67	Прикладно-ориентированная физическая культура. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
68	Прикладно-ориентированная физическая культура. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	0		

	(тестов) 3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	38		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского
М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:

Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
– 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

