

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Торбеевского муниципального района**

**МБОУ "Краснопольская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
педагогического совета

протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

**МБОУ "Краснопольская ООШ"**

\_\_\_\_\_ Сайгашов М.И.  
приказ № 1 от «01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3123233)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с.Краснополье 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, 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 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 в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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 «Летк-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 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	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	РЭШ
1.2	Осанка человека	1	0	1	РЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	18	1	17	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	16	1	15	РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	РЭШ

Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	2	3	РЭШ
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	60	

## 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	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	16	1	15	РЭШ
2.4	Подвижные игры	14	0	14	РЭШ
Итого по разделу		50			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	РЭШ
Итого по разделу		12			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	5	62	

### 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	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	РЭШ
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	РЭШ
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	РЭШ

2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	РЭШ
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2	12	РЭШ
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	



## 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	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	РЭШ
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	РЭШ
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	1	0	1	РЭШ
1.2	Закаливание организма	1	0	1	РЭШ
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	12	1	11	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	1	11	РЭШ

2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	РЭШ
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	РЭШ
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	2	10	РЭШ
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	06.09.2023
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	08.09.2023
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09.2023
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	15.09.2023
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	20.09.2023
6	Правила поведения на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики.	1	0	1	22.09.2023
7	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	27.09.2023
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	29.09.2023
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	04.10.2023
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	06.10.2023

11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью, с изменением скорости.	1	1	0	11.10.2023
12	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	13.10.2023
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	18.10.2023
14	Разучивание прыжков в группировке	1	1	0	20.10.2023
15	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	08.11.2023
16	Учимся гимнастическим упражнениям. ТБ на уроках гимнастики.	1	0	1	10.11.2023
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	15.11.2023
18	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	17.11.2023
19	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	22.11.2023
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	24.11.2023
21	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	29.11.2023
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	01.12.2023
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	06.12.2023
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	08.12.2023
25	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	13.12.2023

26	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	0	15.12.2023
27	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	20.12.2023
28	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	22.12.2023
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	27.12.2023
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	29.12.2023
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	10.01.2024
32	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	12.01.2024
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	17.01.2024
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	19.01.2024
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	24.01.2024
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	26.01.2024
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	31.01.2024
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	02.02.2024
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	07.02.2024

40	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Прохождение дистанции 500м.	1	0	1	09.02.2024
41	Спуски с горки. Прохождение дистанции 500м.	1	0	1	14.02.2024
42	Спуски с горки. Подъем "лесенкой" Прохождение дистанции 500м.	1	1	0	16.02.2024
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	28.02.2024
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	01.03.2024
45	Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	06.03.2024
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	13.03.2024
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	15.03.2024
48	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.03.2024
49	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	22.03.2024

50	. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	0	1	03.04.2024
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	05.04.2024
52	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	10.04.2024
53	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	12.04.2024
54	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	17.04.2024
55	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	19.04.2024
56	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	24.04.2024
57	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	26.04.2024
58	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	02.05.2024
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	03.05.2024
60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	08.05.2024
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	10.05.2024
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища	1	0	1	15.05.2024



	из положения лежа на спине. Подвижные игры				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Бег 30м. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	0	29.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	04.09.2023
2	Физическое развитие. Современные Олимпийские игры.	1	0	1	08.09.2023
3	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Развитие координации движений.	1	0	1	11.09.2023
4	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1	0	1	15.09.2023
5	Составление комплекса утренней зарядки. Утренняя зарядка.	1	0	1	18.09.2023
6	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. ТБ на уроках.	1	0	1	22.09.2023
7	Строевые упражнения и команды. Прыжковые упражнения.	1	0	1	25.09.2023
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	29.09.2023
9	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	02.10.2023
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	1	06.10.2023
11	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	09.10.2023

12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	13.10.2023
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	16.10.2023
14	Прыжок в длину с места, с разбега.	1	0	1	20.10.2023
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0	23.10.2023
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. ТБ на уроках.	1	0	1	27.10.2023
17	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	06.11.2023
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	10.11.2023
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	13.11.2023
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	17.11.2023
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	20.11.2023
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	24.11.2023
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	27.11.2023
24	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1	0	1	01.12.2023
25	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	1	0	04.12.2023
26	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	08.12.2023
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	11.12.2023

28	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	15.12.2023
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	18.12.2023
30	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	22.12.2023
31	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	25.12.2023
32	Подъем лесенкой	1	0	1	29.12.2023
33	Подъем лесенкой	1	0	1	08.01.2024
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	12.01.2024
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	15.01.2024
36	Торможение лыжными палками	1	0	1	19.01.2024
37	Торможение лыжными палками	1	0	1	22.01.2024
38	Торможение падением на бок	1	0	1	26.01.2024
39	Торможение падением на бок	1	0	1	29.01.2024
40	Прохождение дистанции 500 без учета времени.	1	0	1	02.02.2024
41	Прохождение дистанции 500 с учетом времени.	1	1	0	05.02.2024
42	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	09.02.2024
43	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.02.2024
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.02.2024
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.02.2024
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	22.02.2024

47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	26.02.2024
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	01.03.2024
49	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	04.03.2024
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	07.03.2024
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	11.03.2024
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	15.03.2024
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	18.03.2024
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	22.03.2024
55	Футбольный бильярд	1	0	1	05.04.2024
56	Бросок ногой	1	0	1	08.04.2024
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила ТБ на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	12.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	15.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	1	26.04.2024

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	06.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	10.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	13.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	24.05.2024
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил	1	1	0	27.05.2024

	и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	0	1	06.09.2023
2	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	1	08.09.2023
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	13.09.2023
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	1	15.09.2023
5	Строевые команды и упражнения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом	1	0	1	20.09.2023
6	Сочетание различных видов ходьбы. Отработка навыка бега. Стартовый контроль: бег 30 м.	1	0	1	22.09.2023
7	Бег с преодолением препятствий. Отработка навыков бега, учет в беге на время.	1	0	1	27.09.2023
8	Понятие скорость бега. Совершенствование техники выполнения	1	0	1	29.09.2023



	прыжков и медленного бега. Стартовый контроль: прыжок в длину с места.				
9	Отработка техники медленного бега.	1	0	1	04.10.2023
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	06.10.2023
11	Броски набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы.	1	0	1	11.10.2023
12	Челночный бег: 3*10м	1	0	1	13.10.2023
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0	18.10.2023
14	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две	1	0	1	20.10.2023
15	Медленный бег до 1км без учета времени.	1	0	1	25.10.2023
16	Акробатические упражнения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Группировка.	1	0	1	27.10.2023
17	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях Кувырок вперед в упор присев..	1	0	1	08.11.2023
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	0	1	10.11.2023
19	Акробатические упражнения. Перекаты. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	0	1	15.11.2023

20	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Наклоны.	1	0	1	17.11.2023
21	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	0	1	22.11.2023
22	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	1	0	1	24.11.2023
23	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке».	1	0	1	29.11.2023
24	Прыжки через скакалку	1	1	0	01.12.2023
25	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание.	1	0	1	06.12.2023
26	ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1	08.12.2023
27	Ритмическая гимнастика.	1	0	1	13.12.2023
28	Танцевальные упражнения из танца полька, галоп.	1	0	1	15.12.2023
29	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	0	1	20.12.2023
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	22.12.2023
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	27.12.2023
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	29.12.2023

33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	10.01.2024
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	12.01.2024
35	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	17.01.2024
36	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19.01.2024
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	24.01.2024
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	26.01.2024
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	31.01.2024
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	02.02.2024
41	Прохождение 1 км без учета времени.	1	0	1	07.02.2024
42	Прохождение 1 км . Контрольная прикидка.	1	1	0	09.02.2024
43	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Спортивная игра баскетбол.	1	0	1	14.02.2024
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	16.02.2024
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	21.02.2024
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	28.02.2024

47	Спортивная игра волейбол	1	0	1	01.03.2024
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1	06.03.2024
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	13.03.2024
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	15.03.2024
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	20.03.2024
52	Спортивная игра футбол	1	0	1	22.03.2024
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	03.04.2024
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	05.04.2024
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени .Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	10.04.2024
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	12.04.2024
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	17.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	19.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26.04.2024
61	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	03.05.2024
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	08.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	12.04.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	29.05.2024
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	1	0	31.05.2024
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	04.09.2023
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	08.09.2023
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Закаливание организма.	1	0	1	11.09.2023
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи.	1	0	1	15.09.2023
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	1	18.09.2023
6	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	22.09.2023
7	Построение. Строевая подготовка.	1	0	1	25.09.2023
8	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1	0	1	29.09.2023
9	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	02.10.2023
10	Бег на длинные дистанции. 6-ти минутный бег.	1	1	0	06.10.2023
11	Бег с ускорениями	1	0	1	09.10.2023

12	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0	1	13.10.2023
13	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1	0	1	16.10.2023
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	20.10.2023
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	23.10.2023
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	27.10.2023
17	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	06.11.2023
18	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	10.11.2023
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	13.11.2023
20	Акробатическая комбинация	1	0	1	17.11.2023
21	Акробатическая комбинация	1	0	1	20.11.2023
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	24.11.2023
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	27.11.2023
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	01.12.2023
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	04.12.2023
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	08.12.2023
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	11.12.2023



28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	15.12.2023
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	18.12.2023
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	0	22.12.2023
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. ТБ на уроках.	1	0	1	25.12.2023
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	29.12.2023
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	08.01.2024
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	12.01.2024
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	15.01.2024
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19.01.2024
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	22.01.2024
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	26.01.2024

39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	29.01.2024
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	02.02.2024
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	05.02.2024
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	09.02.2024
43	Передвижение одношажным одновременным ходом 1 км с учетом времени.	1	0	1	12.02.2024
44	Прохождение дистанции 1км без учета времени.	1	1	0	16.02.2024
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. ТБ на занятиях подвижными и спортивными играми.	1	0	1	19.02.2024
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	26.02.2024
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	01.03.2024
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	04.03.2024

49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	11.03.2024
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	15.03.2024
51	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	18.03.2024
52	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	22.03.2024
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	05.04.2024
54	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	08.04.2024
55	Упражнения из игры футбол	1	0	1	12.04.2024
56	Упражнения из игры футбол	1	0	1	15.04.2024
57	Правила выполнения нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	19.04.2024
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.04.2024
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.04.2024
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	26.04.2024
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	06.05.2024
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.05.2024
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	24.05.2024
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	27.05.2024
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	31.05.2024

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	
-------------------------------------	----	---	----	--



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

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

(В.И.Лях, А.А.Зданевич. -М.:Просвещение, 2014г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа -<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

