

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**Комитет образования Окуловского муниципального района**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Средняя школа № 3 г.Окуловка»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
МАОУ СШ № 3  
г.Окуловка (протокол от  
30.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СШ  
№ 3 г.Окуловка  
Мартин Ю.Б. *Maly*  
Приказ № 126  
от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3037573)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Окуловка

2023

## 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 современного российского общества в физическом фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, при условии деятельности образовательных организаций, запросов родителей обучающихся, педагогических разработок в соответствии с обновленным содержанием образовательного культурного процесса, внедрения 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 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 включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельное развитие деятельности, физические методики 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 достаточно крепкое 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 владения физическими принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются 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 содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющими 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 операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится 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 педагогической культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующей материально-технической базы, квалификационного состава. Образовательные организации могут определять

свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включать 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 на основе современных научно обоснованных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная внешность культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения шагом 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска инвентаря на 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 высоту и в длину с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная внешность культуры*

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

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при 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: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, с обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

**Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

**Гимнастика с основами акробатики**

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переходом стоя на месте и в движении. Торможение плагинном.

Плавающая подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воду. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

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

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавающем кроле на груди, осторожные движения в плавающем кроле на спине.

##### Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 назначению: 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	.
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
<b>Название модуля</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	2	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	4	Поле для свободного ввода

					ввода
2.3	Легкая атлетика	18	0	6	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	5	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14	0	5	Поле для свободного

					ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	6	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	4	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	Поле для свободного ввода
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	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	Поле для свободного

					ввода
2.2	Легкая атлетика	14	0	6	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	0	4	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	0	resh.edu.ru
2	0Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	resh.edu.ru
3	Современные физические упражнения	1	0	0	resh.edu.ru
4	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	resh.edu.ru
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	resh.edu.ru
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	resh.edu.ru
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	resh.edu.ru
8	0Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	resh.edu.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	resh.edu.ru
10	Акробатические упражнения, основные	1	0	0	resh.edu.ru

	техники				
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	resh.edu.ru
12	Акробатические упражнения	1	0	0	
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	resh.edu.ru
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	resh.edu.ru
15	Построения и перестроения в две шеренги	1	0	0	
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	resh.edu.ru
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	resh.edu.ru
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	resh.edu.ru
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	resh.edu.ru
20	Вис на гимнастической стенке	1	0	0	
21	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	resh.edu.ru
22	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1	0	0	
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	resh.edu.ru
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	resh.edu.ru
25	Техника ступающего шага во время	1	0	0	resh.edu.ru

	передвижения				
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	resh.edu.ru
27	Техника скользящего шага на лыжах	1	0	0	resh.edu.ru
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	resh.edu.ru
29	Техника подъема на лыжах "лесенкой"	1	0	0	
30	Техника спуска со склона в основной стойке	1	0	0	
31	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах	1	0	0	
32	Подвижные игры на лыжах	1	0	0	
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	resh.edu.ru
34	Считалки для подвижных игр	1	0	0	resh.edu.ru
35	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	resh.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	resh.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	resh.edu.ru
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	resh.edu.ru
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	resh.edu.ru

40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	resh.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	resh.edu.ru
42	Правила игр-эстафет	1	0	0	
43	Игры-эстафеты с мячом	1	0	0	
44	Подвижные игры с бегом на скорость	1	0	0	
45	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча	1	0	0	
46	Освоение элементарных умений владения баскетбольным мячом	1	0	0	
47	Ведение мяча в баскетболе	1	0	0	
48	Ведение мяча. Подбрасывание и ловля мяча индивидуально.	1	0	0	
49	Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	resh.edu.ru
51	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	resh.edu.ru
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	resh.edu.ru
53	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	resh.edu.ru
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	resh.edu.ru
55	Упражнения в передвижении с	1	0	0	resh.edu.ru

	изменением скорости				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	resh.edu.ru

64	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	resh.edu.ru
65	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	resh.edu.ru
66	Подведение итогов учебного года. Урок-соревнования по подвижным играм по выбору детей.	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	1	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	0	
3	Физические качества	1			resh.edu.ru
4	Быстрота как физическое качество	1			resh.edu.ru
5	Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон.	1	0	0	
6	Финиширование в беге на короткие дистанции	1	0	0	
7	бег 30 м	1	0	1	
8	Выносливость как физическое качество	1			resh.edu.ru
9	Старт в беге на длинные дистанции	1	0	0	
10	Финиширование в беге на длинные дистанции	1	0	0	
11	Бег 1000 м	1	0	1	
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	resh.edu.ru

13	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	resh.edu.ru
14	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	resh.edu.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	resh.edu.ru
16	Строевые упражнения и команды	1	0	0	resh.edu.ru
17	Гимнастическая разминка. Танцевальные гимнастические движения.	1	0	0	resh.edu.ru
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	resh.edu.ru
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	resh.edu.ru
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	resh.edu.ru
21	Упражнения с гимнастической палкой. Сила как устойчивое качество.	1	0	0	
22	Акробатические упражнения. Гибкость как стабильное качество.	1	0	0	
23	Акробатические упражнения	1	0	1	
24	Игры с приемами баскетбола. Физическое качество ловкость.	1	0	0	resh.edu.ru
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	resh.edu.ru
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	1	resh.edu.ru

	соседу				
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	resh.edu.ru
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	resh.edu.ru
29	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	resh.edu.ru
30	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	resh.edu.ru
31	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	
32	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	resh.edu.ru
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	resh.edu.ru
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	resh.edu.ru
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	resh.edu.ru
37	Подъем лесенкой	1	0	0	resh.edu.ru
38	Подъем лесенкой	1	0	0	resh.edu.ru
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	resh.edu.ru
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	resh.edu.ru
41	Торможение лыжными палками	1	0	0	resh.edu.ru

42	Торможение лыжными палками	1	0	1	resh.edu.ru
43	Торможение падением на бок	1	0	0	resh.edu.ru
44	Торможение падением на бок	1	0	1	resh.edu.ru
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	resh.edu.ru
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	resh.edu.ru
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	resh.edu.ru
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	resh.edu.ru
49	"Пионербол"	1	0	0	
50	"Пионербол"	1	0	0	
51	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	resh.edu.ru
52	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	resh.edu.ru
53	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	resh.edu.ru
54	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	resh.edu.ru
55	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	resh.edu.ru
56	Метание мяча на дальность. Правила техники безопасности.	1	0	0	

57	Метание мяча дальность	1	0	1	
58	Прыжок в длину с разбега. Правила техники безопасности.	1	0	0	
59	Фазы прыжка в длину с разбега	1	0	0	
60	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
63	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	0	resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1	0	0	resh.edu.ru

	игры				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	13	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1	0	0	resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений. Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	0	resh.edu.ru
4	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0	
5	Бег на короткие дистанции 30 м	1	0	0	
6	Тренировка в беге на короткие дистанции. Игры - эстафеты (линейные. встречные)	1	0	0	
7	Бег на 30 м	1	0	1	
8	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег.	1	0	0	resh.edu.ru
9	Челночный бег 3x10 м	1	0	1	resh.edu.ru
10	Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	1	0	0	
11	Кроссовая подготовка 1000 м	1	0	1	

12	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1	0	0	resh.edu.ru
13	Лазанье по канату	1	0	0	resh.edu.ru
14	Лазанье по канату	1	0	1	resh.edu.ru
15	Передвижения по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0	resh.edu.ru
16	Прыжки через скакалку	1	0	0	resh.edu.ru
17	Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	1	resh.edu.ru
18	Акробатические упражнения ( стойка на лопатках, кувырок вперед)	1	0	0	
19	Акробатические упражнения (кувырок назад, "мост" из положения лежа)	1	0	0	
20	Акробатические упражнения	1	0	1	
21	Опорный прыжок. Фаза прыжка.	1	0	0	
22	Опорный прыжок.	1	0	0	
23	Опорный прыжок.	1	0	1	
24	Ритмическая гимнастика. Танцевальный шаг "польки".	1	0	0	resh.edu.ru
25	Ритмическая гимнастика	1	0	1	resh.edu.ru
26	Спортивная игра баскетбол. Краткая история возникновения. Разметка	1	0	0	resh.edu.ru



	площадки. Основные правила игры.				
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	resh.edu.ru
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	resh.edu.ru
29	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.	1	0	0	
30	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.	1	0	1	
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	resh.edu.ru
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	resh.edu.ru
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Подбор инвентаря.	1	0	0	
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0	resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	Поле для свободного ввода1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	resh.edu.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	resh.edu.ru
38	Повороты на лыжах способом	1	0	1	resh.edu.ru

	переступания в движении				
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	resh.edu.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	resh.edu.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	resh.edu.ru
42	Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	0	1	resh.edu.ru
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	resh.edu.ru
44	Подвижные игры и развлечения на склоне.	1	0	0	
45	Спортивная игра волейбол. Разметка площадки. Основные правила игры.	1	0	0	resh.edu.ru
46	Приём и передача мяча снизу двумя руками снизу на месте	1	0	0	resh.edu.ru
47	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	resh.edu.ru
48	Прямая нижняя подача	1	0	0	
49	Прямая нижняя подача	1	0	0	
50	Прямая нижняя подача	1	0	1	
51	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	
52	Подвижные игры с приемами волейбола	1	0	0	resh.edu.ru
53	Прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	0	resh.edu.ru

	способом "перешагивание". Фазы прыжка. Основы техники.				
54	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1	0	0	resh.edu.ru
55	Прыжок в высоту с бокового разбега	1	0	1	resh.edu.ru
56	Спортивная игра футбол	1	0	0	resh.edu.ru
57	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	resh.edu.ru
58	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	resh.edu.ru
59	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	resh.edu.ru
60	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	resh.edu.ru
61	Прыжок в длину с разбега. Измерение результата.	1	0	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	resh.edu.ru

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине.				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	resh.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места.	1	0	0	resh.edu.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила предупреждения травм и оказание первой помощи на уроках физической культуры.	1	0	0	resh.edu.ru
2	самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	0	resh.edu.ru
3	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон. Игры-эстафеты.	1	0	0	
4	Бег на короткие дистанции. Финиширование. Игры-эстафеты.	1	0	0	
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10м	1	0	0	
6	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30 м	1	0	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	resh.edu.ru
8	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	resh.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				
9	Кроссовая подготовка	1	0	0	
10	Кроссовая подготовка	1	0	1	
11	Техника метания мяча с 3-х шагов разбега. Правила техники безопасности при метаниях.	1	0	0	
12	Метание мяча на дальность. Финальное усилие.	1	0	0	
13	Метание мяча на дальность.	1	0	1	
14	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	0	0	resh.edu.ru
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	0	resh.edu.ru
16	Акробатическая комбинация из ранее изученных упражнений.	1	0	0	resh.edu.ru
17	Акробатическая комбинация	1	0	0	resh.edu.ru
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	resh.edu.ru
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега в упор присев на снаряд. Оказание помощи и страховки.	1	0	0	resh.edu.ru
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега в упор присев	1	0	0	resh.edu.ru

21	Опорный прыжок	1	0	1	resh.edu.ru
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	resh.edu.ru
23	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	resh.edu.ru
24	Танцевальные упражнения «Летк-енка». Прыжки через скакалку.	1	0	0	resh.edu.ru
25	Танцевальные упражнения «Летк-енка». Прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	0	1	resh.edu.ru
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	0	resh.edu.ru
27	Упражнения из игры волейбол. Передача двумя руками снизу.	1	0	0	resh.edu.ru
28	Упражнения из игры волейбол. Передача двумя руками снизу.	1	0	1	resh.edu.ru
29	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	0	0	
30	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	0	1	
31	"Пионербол"	1	0	0	
32	"Пионербол"	1	0	0	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	0	0	resh.edu.ru

	Закаливание организма.				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0	resh.edu.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	resh.edu.ru
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	resh.edu.ru
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0	
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	
40	Спуски со склона и подъем "елочкой".	1	0	0	
41	Спуски со склона, подъем "елочкой", торможение "плугом" и упором	1	0	1	
42	Прохождение дистанции 1 км с использованием различных лыжных ходов в зависимости от рельефа местности без учета времени.	1	0	0	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	resh.edu.ru
44	Подвижные игры и развлечения на лыжах.	1	0	0	resh.edu.ru



45	Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча с изменением направления	1	0	0	resh.edu.ru
46	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1	0	0	
47	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	1	0	1	
48	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах в движении с параллельным смещением игроков.	1	0	0	
49	Броски и ловля мяча в движении.	1	0	1	
50	Броски мяча по кольцу с места	1	0	0	
51	Броски по кольцу с места после ведения.	1	0	1	
52	Учебная игра в мини-баскетбол	1	0	0	
53	Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0	1	
54	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Правила техники безопасности при прыжках.	1	0	0	resh.edu.ru
55	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Фазы прыжка. Разбег и отталкивание.	1	0	0	
56	Прыжки в высоту с разбега. Переход через планку и приземление.	1	0	0	
57	Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	resh.edu.ru
59	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	resh.edu.ru

60	Упражнения из игры футбол	1	0	0	resh.edu.ru
61	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	0	resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	resh.edu.ru
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнение нормативов по программе "Президентские состязания".	1	0	0	resh.edu.ru
67	Оценка динамики показателей физической подготовленности.	1	0	0	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	0	resh.edu.ru

	ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18	



## **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**

Физическая культура, 1-4 класс /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс /Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm) Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru> <https://uchi.ru>

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

