

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Управление образования администрации
Нижнетавдинского муниципального района
Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» -
- «СОШ д. Весёлая Грива им. Е. Я. Яковлева»**

РАССМОТРЕНО

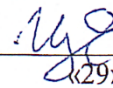
на ШМО учителей-
предметников

 /С.Г.Лебедева/

Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

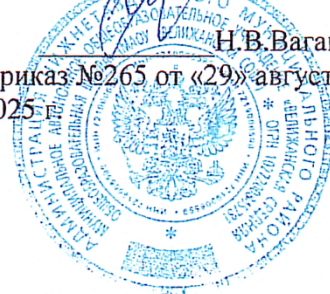
Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе

 /О.А.Изосимова/
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
"Велижанская СОШ"

 Н.В.Ваганова
Приказ №265 от «29» августа
2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9041219)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Весёлая Грива, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. 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 ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

1 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

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

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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой 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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	20			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			

Итого по разделу		69			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	15			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Подвижные игры	16			

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**3 КЛАСС**

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

2.1	Легкая атлетика	16			Сайт «Копилкауроков» https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt-uroka-na-tiemu-bieghovyie-uprazhneniia Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html Сайт «РЭШ» resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			
2.3	Лыжная подготовка	14			
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16			
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8			
2.3	Лыжная подготовка	17			
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Сайт ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашнее задание	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	Что такое физическая культура.	1					Беговые упражнения	
2	Чем отличается ходьба от бега	1					Беговые упражнения	
3	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					Беговые упражнения	
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					Беговые упражнения	
5	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1					Беговые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					Метание мяча	

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры							
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					Беговые упражнения	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					Комплекс ОРУ	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					Беговые упражнения	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					Беговые упражнения	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	1					Прыжковые упражнения	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1					Прыжковые упражнения	
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1					Прыжковые упражнения	

18	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1					Прыжковые упражнения	
19	Современные физические упражнения	1					Комплекс ОРУ	
20	Правила поведения на уроках физической культуры	1					Комплекс ОРУ	
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1					Комплекс ОРУ	
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					Комплекс ОРУ	
23	Акробатические упражнения, основные техники	1					Упражнения на гибкость	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Упражнения на гибкость	
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					Упражнения на гибкость	
26	Способы построения и повороты стоя на месте	1					Строевые упражнения	
27	Гимнастические упражнения с мячом	1					Комплекс ОРУ	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1					Комплекс ОРУ	
29	Гимнастические упражнения со	1					Упражнения	

	скакалкой						на гибкость	
30	Гимнастические упражнения в прыжках	1					Упражнения на гибкость	
31	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1					Силовые упражнения	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Упражнения на гибкость	
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1					Упражнения на гибкость	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					Силовые упражнения	
35	Сгибание рук в положении упор лежа	1					Силовые упражнения	
36	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					Комплекс ОРУ	
37	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					Имитация лыжных ходов	
38	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					Имитация лыжных ходов	
39	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					Имитация лыжных	

							ходов	
40	Упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
41	Упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
42	Упражнения в передвижении на лыжах						Имитация лыжных ходов	
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1					Имитация лыжных ходов	
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
46	Техника ступающего шага во время передвижения	1					Имитация лыжных ходов	
47	Техника ступающего шага во время передвижения	1					Имитация лыжных ходов	
48	Техника ступающего шага во время передвижения	1					Имитация лыжных ходов	

49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					Имитация лыжных ходов	
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					Имитация лыжных ходов	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1					Имитация лыжных ходов	
52	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
53	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
54	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
55	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
56	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
58	Техника передвижения скользящим	1					Имитация	

	шагом в полной координации						ЛЫЖНЫХ ходов	
59	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					Комплекс ОРУ	
60	Считалки для подвижных игр	1					Комплекс ОРУ	
61	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					Комплекс ОРУ	
62	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					Комплекс ОРУ	
63	Обучение способам организации игровых площадок	1					Комплекс ОРУ	
64	Обучение способам организации игровых площадок	1					Комплекс ОРУ	
65	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					Комплекс ОРУ	
66	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					Комплекс ОРУ	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1					Комплекс ОРУ	
68	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					Комплекс ОРУ	
69	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					Комплекс ОРУ	
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					Комплекс ОРУ	

71	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					Комплекс ОРУ	
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					Комплекс ОРУ	
73	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					Комплекс ОРУ	
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					Комплекс ОРУ	
75	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					Комплекс ОРУ	
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					Комплекс ОРУ	
77	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					Комплекс ОРУ	
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					Комплекс ОРУ	
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					Комплекс ОРУ	
80	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					Комплекс ОРУ	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
83	Личная гигиена и гигиенические	1					Беговые	

	процедуры						упражнения	
84	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					Беговые упражнения	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
86	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					Беговые упражнения	
87	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					Комплекс ОРУ	
88	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					Беговые упражнения	
89	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1					Беговые упражнения	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					Метание мяча	
91	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					Прыжковые упражнения	
92	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1					Прыжковые упражнения	
93	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					Прыжковые упражнения	

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1					Прыжковые упражнения	
95	Разучивание фазы приземления из прыжка	1					Прыжковые упражнения	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					Упражнения на гибкость	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					Беговые упражнения	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					Беговые упражнения	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					Беговые упражнения	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашнее задание	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1					Беговые упражнения	
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1					Беговые упражнения	
3	Бег с поворотами и изменением направлений	1					Броски мяча в неподвижную мишень	
4	Зарождение Олимпийских игр	1					Броски мяча в неподвижную мишень	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1					Прыжковые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Прыжковые упражнения	
7	Сложно координированные беговые упражнения	1					Прыжковые упражнения	
8	Освоение правил и техники	1					Прыжковые	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами						упражнения	
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Беговые упражнения	
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Беговые упражнения	
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Беговые упражнения	
12	Современные Олимпийские игры	1					ОФП	
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1					ОФП	
14	Строевые упражнения и команды	1					ОФП	
15	Прыжковые упражнения	1					ОФП	
16	Гимнастическая разминка	1					ОФП	
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1					ОФП	
18	Физическое развитие	1					ОФП	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					ОФП	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива	1					ОФП	

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки							
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1					ОФП	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					ОФП	
23	Физические качества	1					ОФП	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1					ОФП	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					ОФП	
26	Танцевальные гимнастические движения	1					Имитация лыжных ходов	
27	Закаливание организма	1					Имитация лыжных ходов	
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1					Имитация лыжных ходов	
29	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1					Имитация лыжных ходов	
30	Спуск с горы в основной стойке	1					Имитация	

							лыжных ходов	
31	Спуск с горы в основной стойке	1					Имитация лыжных ходов	
32	Подъем лесенкой	1					Имитация лыжных ходов	
33	Подъем лесенкой	1					Имитация лыжных ходов	
34	Спуски и подъёмы на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
36	Торможение лыжными палками	1					Имитация лыжных ходов	
37	Торможение лыжными палками	1					Имитация лыжных ходов	
38	Торможение падением на бок	1					Имитация лыжных ходов	
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км						Имитация лыжных ходов	
40	Развитие координации движений	1					ОФП	
41	Игры с приемами баскетбола	1					ОФП	
42	Игры с приемами баскетбола	1					ОФП	
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					ОФП	
44	Приемы баскетбола: мяч	1					ОФП	

	среднему и мяч соседу							
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					ОФП	
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок						ОФП	
47	Прием «волна» в баскетболе	1					ОФП	
48	Прием «волна» в баскетболе	1					ОФП	
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					ОФП	
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					ОФП	
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1					ОФП	
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1					ОФП	
53	Футбольный бильярд	1					ОФП	
54	Футбольный бильярд	1					ОФП	
55	Бросок ногой	1					ОФП	
56	Бросок ногой	1					ОФП	
57	Дневник наблюдений по физической культуре	1					ОФП	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					Беговые упражнения	
59	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					Беговые упражнения	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					Беговые упражнения	

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1					Беговые упражнения	
62	Броски мяча в неподвижную мишень	1					Беговые упражнения	
63	Сложно координированные беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
64	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1					Беговые упражнения	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					Беговые упражнения	
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1					Беговые упражнения	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					Беговые упражнения	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					Беговые упражнения	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68						

ПРОГРАММЕ					
-----------	--	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашняя работа	Дополнительн ая информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт		
1	История появления современного спорта	1					Беговые упражнения	
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1					Прыжковые упражнения	
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Метание мяча	
4	Освоение правил и техники	1					Метание	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м						мяча	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					Беговые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					Беговые упражнения	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Беговые упражнения	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					Беговые упражнения	
9	Броски набивного мяча	1					Беговые упражнения	
10	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1					Передача и ловля мяча	
11	Строевые команды и упражнения	1					Передача и ловля мяча	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1						
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1					Передача и ловля мяча	

	мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки							
14	Передвижения по гимнастической стенке	1					Передача и ловля мяча	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1					Передача и ловля мяча	
16	Прыжки через скакалку	1					Передача и ловля мяча	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Передача и ловля мяча	
18	Ритмическая гимнастика	1					Передача и ловля мяча	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Передача и ловля мяча	
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					Передача и ловля мяча	
21	Танцевальные упражнения из танца полька	1					Передача и ловля мяча	

22	Лазанье по канату	1					Ведение мяча	
23	Закаливание организма под душем	1					Ведение мяча	
24	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					Ведение мяча	
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					Упражнения на гибкость	
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					ОФП	
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Силовые упражнения	
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Упражнения на гибкость	
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Силовые упражнения	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					Прыжковые упражнения	
31	Повороты на лыжах способом переступания	1					Упражнения на гибкость	
32	Повороты на лыжах способом переступания	1					Упражнения на гибкость	
33	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					Упражнения на гибкость	

34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					Имитация лыжных ходов	
35	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					Имитация лыжных ходов	
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					Имитация лыжных ходов	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					Имитация лыжных ходов	
38	Виды физических упражнений	1					Имитация лыжных ходов	
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					Имитация лыжных ходов	
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					Имитация лыжных ходов	
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					Имитация лыжных ходов	
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					Имитация лыжных ходов	

43	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	
44	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	
45	Спортивная игра баскетбол	1					Имитация лыжных ходов	
46	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1					Имитация лыжных ходов	
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					Имитация лыжных ходов	
50	Спортивная игра волейбол	1					Имитация лыжных ходов	
51	Спортивная игра волейбол	1					Имитация лыжных ходов	
52	Подвижные игры с приемами	1					Имитация	

	футбола						лыжных ходов	
53	Подвижные игры с приемами футбола	1					Прыжковые упражнения	
54	Спортивная игра футбол	1					ОФП	
55	Спортивная игра футбол	1					ОФП	
56	История появления современного спорта	1					Беговые упражнения	
57	Челночный бег	1					Беговые упражнения	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1					Беговые упражнения	
59	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					Беговые упражнения	
60	Дозировка физических нагрузок	1					Беговые упражнения	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					ОФП	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					ОФП	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1					ОФП	

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					ОФП	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1					ОФП	
66	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1					ОФП	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					ОФП	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					ОФП	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Домашняя работа	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт		
1	Из истории развития физической культуры в России	1					Беговые упражнения	
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Прыжковые упражнения	
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Прыжковые упражнения	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Беговые упражнения	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м						Беговые упражнения	
7	Беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
8	Метание малого мяча на	1					Метание мяча	

	дальность							
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					Метание мяча	
10	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1					Упражнения на гибкость	
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1					Упражнения на гибкость	
12	Акробатическая комбинация	1					Упражнения на гибкость	
13	Акробатическая комбинация	1					Упражнения на гибкость	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Упражнения на гибкость	
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1					Упражнения на гибкость	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1					Упражнения на гибкость	

	спине							
17	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	
18	Обучение опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	
19	Обучение опорному прыжку	1					Упражнения на гибкость	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1					Упражнения на гибкость	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					Упражнения на гибкость	
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1					Упражнения на гибкость	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Упражнения на гибкость	
24	Закаливание организма	1					Имитация лыжных ходов	

25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					Имитация лыжных ходов	
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					Имитация лыжных ходов	
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					Имитация лыжных ходов	
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
35	Передвижение одношажным	1					Имитация	

	одновременным ходом по фазам движения и в полной координации						лыжных ходов	
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					Имитация лыжных ходов	
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1					Имитация лыжных ходов	
42	Самостоятельная физическая	1					Ведение мяча	

	подготовка							
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1					Ведение мяча	
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					Ведение мяча	
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					Прыжки через скакалку	
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					Прыжки через скакалку	
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					Прыжки через скакалку	
48	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
49	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
50	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
51	Упражнения из игры волейбол	1					Передача и ловля мяча	
52	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	
53	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	
54	Упражнения из игры баскетбол	1					Ведение мяча	
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					Ведение мяча	
56	Упражнения из игры футбол	1					Ведение мяча	
57	Упражнения из игры футбол	1					Ведение мяча	

58	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					Метание мяча	
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					Прыжковые упражнения	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1					Прыжковые упражнения	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1					Прыжковые упражнения	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1					Беговые упражнения	
63	Беговые упражнения	1					Беговые упражнения	
64	Метание малого мяча на дальность	1					Беговые упражнения	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1					Метание мяча	
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1					ОФП	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1					ОФП	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

