

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Администрации г. Вологды**

**МОУ "СОШ № 14"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим  
советом МОУ "СОШ  
№14"

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
Н. А. Неклюдова  
Приказ №127/1  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4111197)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**город Вологда 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультурминуток, 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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

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

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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



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

#### **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинга
1.2	Осанка человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг

Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.2	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.3	Легкая атлетика	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		50	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> -

			видеохостинг
2.2	Лыжная подготовка	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.3	Легкая атлетика	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.4	Подвижные игры	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		50	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.3	Физическая нагрузка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная

			школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.2	Легкая атлетика	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.3	Лыжная подготовка	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.4	Плавательная подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		50	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
1.2	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		2	

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.2	Легкая атлетика	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.3	Лыжная подготовка	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.4	Плавательная подготовка	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
2.5	Подвижные и спортивные игры	13	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		52	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> - Российская электронная школа <a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> - видеохостинг
Итого по разделу		10	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	РЭШ
2	Современные физические упражнения	1	РЭШ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	РЭШ
4	Чем отличается ходьба от бега	1	РЭШ
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	РЭШ
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	РЭШ
9	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ
10	Считалки для подвижных игр	1	РЭШ
11	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ
12	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ
13	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные	1	РЭШ

	правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	РЭШ
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	РЭШ
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	РЭШ
17	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	РЭШ
18	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физической упражнениях.	1	РЭШ
19	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	РЭШ
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	РЭШ
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	РЭШ
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1	РЭШ

23	Стилизированные передвижения	1	РЭШ
----	------------------------------	---	-----

	(гимнастический шаг, бег)		
24	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой	1	РЭШ
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1	РЭШ
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	РЭШ
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1	РЭШ
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1	РЭШ
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	РЭШ
30	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ
31	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	РЭШ
33	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	РЭШ
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	РЭШ
35	Строевые упражнения с лыжами в руках под команду	1	РЭШ
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ
37	Упражнения в передвижении на лыжах по сигналу	1	РЭШ

38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	РЭШ
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах по заданию на определенное расстояние	1	РЭШ
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ
41	Техника ступающего шага во время передвижения коротких расстояниях	1	РЭШ
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом на коротких расстояниях	1	РЭШ
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации на небольшом расстоянии	1	РЭШ
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ
46	Техника ступающего шага во время передвижения на коротких расстояниях	1	РЭШ
47	Техника ступающего шага во время передвижения на длинных расстояниях	1	РЭШ
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	РЭШ



49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ
----	--	---	-----

50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	РЭШ
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ
53	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	РЭШ
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	РЭШ
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	РЭШ
56	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	РЭШ
57	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	РЭШ
58	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	РЭШ
59	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	РЭШ
60	Обучение способам организации игровых площадок	1	РЭШ

61	Разучивание подвижной игры «Брось-	1	РЭШ
----	------------------------------------	---	-----

	поймай»		
62	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	РЭШ
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	РЭШ
65	Пробное соревнование со сдачей норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний.	1	РЭШ
66	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	РЭШ
2	Физическое развитие школьников. Понятие организм и его системы.	1	РЭШ
3	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Закаливание организма.	1	РЭШ
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	РЭШ
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	РЭШ
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	РЭШ
7	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	РЭШ
8	Бег с поворотами и изменением направлений	1	РЭШ
9	Сложно координированные беговые упражнения	1	РЭШ
10	Подвижные игры с приемами спортивных	1	РЭШ

	игр		
11	Игры с приемами баскетбола	1	РЭШ
12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	РЭШ
13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	РЭШ
14	Прием «волна» в баскетболе	1	РЭШ
15	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	РЭШ
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	РЭШ
17	Физическое развитие. Антропометрические измерения	1	РЭШ
18	Зарождение Олимпийских игр	1	РЭШ
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	РЭШ
20	Строевые упражнения и команды	1	РЭШ
21	Прыжковые упражнения на месте	1	РЭШ
22	Прыжковые упражнения в движении	1	РЭШ
23	Строевые упражнения и команды в передвижении	1	РЭШ

24	Гимнастическая разминка	1	РЭШ
----	-------------------------	---	-----

25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	РЭШ
26	Ходьба на гимнастической скамейке спиной вперед	1	РЭШ
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	РЭШ
28	Упражнения с гимнастической скакалкой на время	1	РЭШ
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	РЭШ
30	Танцевальные гимнастические движения	1	РЭШ
31	Танцевальные гимнастические движения под счет	1	РЭШ
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.. Подтягивание из виса леа на низкой перекладине 90 см - девочки Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	РЭШ
33	Современные Олимпийские игры	1	РЭШ
34	Физические качества - быстрота, выносливость, гибкость, сила, координация.	1	РЭШ
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	РЭШ
36	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	РЭШ
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом по заданию учителя	1	РЭШ



38	Подъем лесенкой и спуск с горы в	1	РЭШ
----	----------------------------------	---	-----

	основной стойке.		
39	Подъем лесенкой	1	РЭШ
40	Спуски и подъёмы на лыжах в облегченных условиях	1	РЭШ
41	Спуски и подъёмы на лыжах	1	РЭШ
42	Торможение лыжными палками	1	РЭШ
43	Торможение лыжными палками в усложненных условиях	1	РЭШ
44	Торможение падением на бок	1	РЭШ
45	Спуск с горы в основной стойке.	1	РЭШ
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1	РЭШ
47	Подвижные игры с предметами	1	РЭШ
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	РЭШ
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	РЭШ
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	РЭШ
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ

52	Освоение правил и техники выполнения	1	РЭШ
----	--------------------------------------	---	-----

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
53	Укрепление здоровья школьников. Дневник наблюдений по физической культуре	1	РЭШ
54	Броски мяча в неподвижную мишень	1	РЭШ
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	РЭШ
56	Прыжок в высоту с прямого разбега по частям	1	РЭШ
57	Прыжок в высоту с прямого разбега в полном выполнении	1	РЭШ
58	Сложно координированные беговые упражнения	1	РЭШ
59	Бег с поворотами и изменением направлений	1	РЭШ
60	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	РЭШ
61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	РЭШ
62	Гонка мячей и слалом с мячом	1	РЭШ
63	Бросок ногой	1	РЭШ
64	Футбольный бильярд	1	РЭШ
65	Подвижные игры на развитие равновесия	1	РЭШ
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	РЭШ

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	РЭШ
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	РЭШ
2	Виды физических упражнений	1	РЭШ
3	Прыжок в длину с разбега. Ознакомление, разучивание по частям.	1	РЭШ
4	Броски набивного мяча из-за головы.	1	РЭШ
5	Челночный бег. Обучение.	1	РЭШ
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию. 30 м.	1	РЭШ
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Выполнение простых упражнений.	1	РЭШ
8	Равномерный бег на различных дистанциях.	1	РЭШ
9	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	РЭШ
10	Спортивная игра футбол	1	РЭШ
11	Подвижные игры с приемами футбола. Футбольные салки.	1	РЭШ
12	Подвижные игры с приемами футбола. 10 передач.	1	РЭШ
13	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. правила выполнения спортивных	1	Поле для свободного ввода1

	нормативов 2-3 ступени.		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 метров. Эстафеты.	1	РЭШ
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	РЭШ
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	РЭШ
17	История появления современного спорта	1	РЭШ
18	Дозировка физических нагрузок.	1	РЭШ
19	Строевые команды и упражнения	1	РЭШ
20	Строевые команды и упражнения под команду.	1	РЭШ
21	Лазанье по канату	1	РЭШ
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	РЭШ
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	РЭШ
24	Прыжки через скакалку	1	РЭШ
25	Ритмическая гимнастика	1	РЭШ
26	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	РЭШ
27	Танцевальные упражнения из танца полька	1	РЭШ
28	Упражнения на координацию. Акробатика.	1	РЭШ

29	Упражнения с предметами.	1	РЭШ
----	--------------------------	---	-----



30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	РЭШ
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	РЭШ
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ
33	Закаливание организма под душем	1	РЭШ
34	.Измерение пульса на занятиях физической культурой. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	РЭШ
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	РЭШ
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом в усложненных условиях.	1	РЭШ
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	РЭШ
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте под сигнал.	1	РЭШ

39	Повороты на лыжах способом	1	РЭШ
----	----------------------------	---	-----

	переступания в движении		
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении в усложненных условиях.	1	РЭШ
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	РЭШ
42	Повороты на лыжах способом переступания под команду.	1	РЭШ
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	РЭШ
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона в усложненных условиях.	1	РЭШ
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	РЭШ
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением в усложненных условиях.	1	РЭШ
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	РЭШ
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	РЭШ

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	РЭШ
----	--	---	-----

	Эстафеты		
50	Правила поведения в бассейне. Ознакомление с видами плавания.	1	РЭШ
51	Правила игры в баскетбол. Ведение.	1	РЭШ
52	Игра в баскетбол. Прием мяча и передачи.	1	РЭШ
53	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	РЭШ
54	Обучение прыжку в длину с разбега	1	РЭШ
55	Броски набивного мяча от груди	1	РЭШ
56	Челночный бег. 3x10 метров	1	РЭШ
57	Бег с ускорением на короткую дистанцию. 60 м.	1	РЭШ
58	Беговые упражнения с координационной сложностью. Сложные беговые упражнения.	1	РЭШ
59	Кроссовая подготовка.	1	РЭШ
60	Спортивная игра баскетбол .	1	РЭШ
61	Спортивная игра баскетбол на время.	1	РЭШ
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	РЭШ
63	Подвижные игры с приемами баскетбола в командах	1	РЭШ
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	РЭШ
65	Спортивная игра волейбол	1	РЭШ

66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	РЭШ
----	---	---	-----

	движении		
67	Игра на ловкость и координацию. Хвостики.	1	РЭШ
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	РЭШ
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	РЭШ
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	РЭШ
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега 3 шага	1	РЭШ
5	Упражнения в прыжках в высоту с полного разбега	1	РЭШ
6	Беговые упражнения	1	РЭШ
7	Бег на скорость	1	РЭШ
8	Метание малого мяча на дальность	1	РЭШ
9	Кроссовая подготовка.	1	РЭШ
10	Пробегание длинной дистанции в медленном темпе.	1	РЭШ
11	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	РЭШ
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	РЭШ



13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	РЭШ
14	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	РЭШ
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	РЭШ
16	Разучивание подвижной игры «Хвостики»	1	РЭШ
17	Самостоятельная физическая подготовка. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	РЭШ
18	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	РЭШ
19	Акробатическая комбинация по частям	1	РЭШ
20	Акробатическая комбинация в целом	1	РЭШ
21	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	РЭШ
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку разбег и отталкивание	1	РЭШ
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку прыжок и приземление	1	РЭШ
24	Упражнения на гимнастической перекладине в висе	1	РЭШ
25	Упражнения на гимнастической перекладине в упоре	1	РЭШ

26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	РЭШ
----	---	---	-----

27	Обучение опорному прыжку по частям	1	РЭШ
28	Обучение опорному прыжку в целом	1	РЭШ
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	РЭШ
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	РЭШ
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	РЭШ
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ
33	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	РЭШ
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	РЭШ
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	РЭШ

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	РЭШ
----	--	---	-----

	упражнения для рук		
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения короткие расстояния	1	РЭШ
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения длинные отрезки	1	РЭШ
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах для ног	1	РЭШ
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах для рук	1	РЭШ
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	РЭШ
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона с трамплином	1	РЭШ
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона в парах	1	РЭШ
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения.	1	РЭШ
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации	1	РЭШ
46	Повороты на месте и в движении. Спуски и подъемы.	1	РЭШ

47	Освоение правил и техники выполнения	1	РЭШ
----	--------------------------------------	---	-----

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	РЭШ
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	РЭШ
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	РЭШ
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	РЭШ
52	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	РЭШ
53	Закаливание организма	1	РЭШ
54	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	РЭШ
55	Беговые упражнения	1	РЭШ
56	Метание малого мяча на дальность	1	РЭШ
57	Пробегание заданной дистанции	1	РЭШ
58	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание по частям	1	РЭШ
59	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание	1	РЭШ

60	Разучивание подвижной игры «Эстафета»	1	РЭШ
----	---------------------------------------	---	-----



	с ведением футбольного мяча»		
61	Подвижная игра «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	РЭШ
62	Упражнения из игры волейбол с элементами приема и передачи	1	РЭШ
63	Упражнения из игры волейбол с элементами подачи	1	РЭШ
64	Упражнения из игры баскетбол	1	РЭШ
65	Упражнения из игры футбол для вратарей	1	РЭШ
66	Упражнения из игры футбол для полевых игроков	1	РЭШ
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	РЭШ
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



**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**

В.И, Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс.  
Просвещение.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа <https://www.youtube.com/>  
- видеохостинг

