

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**МКУ ПГО «Управление образования и молодежной политики»**  
**МБОУ ПГО «Черемышская СОШ»**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ПГО «Черемышская  
СОШ» **Алексеева Н.Л./**

**подпись**  
**МП СОШ»**  
Приказ № 87/5 - ОД от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 871248)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**Черемыш, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 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 – 405 часов:

в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов. 3-й час проводится за счет внеурочной деятельности, 33 часа. Итого: 99 часов в год.

во 2, 3, 4 классах – 68 часов. 3-й час проводится за счет внеурочной деятельности, 34 часа. Итого: 102 часа в год.

# 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, (теория).

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 (теория).***

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 физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии 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, 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 приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                        | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые) образовательные<br>ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                    | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                    |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1                                            | Знания о физической<br>культуре                                    | 1                |                       |                        | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a><br>Урок «Виды передвижения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a><br>Урок «Физические качества» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                    | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                    |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                            | Режим дня школьника                                                | 1                |                       |                        | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Итого по разделу                               |                                                                    | 1                |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                   |                                                                    |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура  |                                                                    |                  |                       |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1                                            | Гигиена человека                                                   | 1                |                       |                        | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.2                                            | Осанка человека                                                    | 1                |                       |                        | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.3                                            | Утренняя зарядка и<br>физкультминутки в<br>режиме дня<br>школьника | 1                |                       |                        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                         |                                  |    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                        |                                  | 3  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                  |    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики | 17 |  |  | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a><br>Урок «Скакалка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a><br>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>                                                                                         |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                | 14 |  |  | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a><br>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                  | 15 |  |  | . Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a><br>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>                                                                                                                                                                            |
| 2.4                                                     | Подвижные игры                   | 15 |  |  | Правила безопасности и возникновения подвижных игр<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                         |                                                 |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                 |    |   |   | Подвижные игры на развитие ловкости<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a><br>Подвижные игры с перебежками<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a><br>Подвижные игры на развитие координации<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a><br>Подвижные игры на развитие двигательной активности<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a><br>Подвижные игры на точность<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a><br>Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 66 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                 |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1                                                     | «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 33 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 33 |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                 | 99 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## 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       | 3                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 14               |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                     | Лыжная подготовка                         | 12               |                    |                     |                                                |
| 2.3                                                     | Легкая атлетика                           | 14               |                    |                     |                                                |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры               | 19               |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                           | 68               |                    |                     |                                                |

| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                 |     |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|---|---|--|
| 3.1                                                            | «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 34  |   |   |  |
| Итого по разделу                                               |                                                 | 34  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                 | 102 | 0 | 0 |  |

### 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                |                    |                     | РЭШ                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | РЭШ                                            |
| 2.2                                                     | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | РЭШ                                            |
| 2.3                                                     | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | РЭШ                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 4                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     | РЭШ                                            |
| 1.2                                                     | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     | РЭШ                                            |
| Итого по разделу                                        |                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                   | 14               |                    |                     | РЭШ                                            |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                    | 13               |                    |                     | РЭШ                                            |
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                                  | 14               |                    |                     | РЭШ                                            |

|                                                         |                                                 |     |   |   |     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|---|---|-----|
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                     | 19  |   |   | РЭШ |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 68  |   |   |     |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                 |     |   |   |     |
| 3.1                                                     | «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 34  |   |   |     |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 34  |   |   |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                 | 102 | 0 | 0 |     |

## 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                                                    | 2                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 3                |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 5                |                    |                     |                                                |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     |                                                |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                           | 1                |                    |                     |                                                |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                                | 14               |                    |                     |                                                |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 13               |                    |                     |                                                |

|                                                         |                                                 |     |   |   |  |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|---|---|--|
| 2.3                                                     | Лыжная подготовка                               | 13  |   |   |  |
| 2.4                                                     | Подвижные и спортивные игры                     | 19  |   |   |  |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 68  |   |   |  |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                 |     |   |   |  |
| 3.1                                                     | «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 34  |   |   |  |
| Итого по разделу                                        |                                                 | 34  |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                 | 102 | 0 | 0 |  |

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **1 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|          |                                                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| 1.       | Что такое физическая культура. Современные физические упражнения                       | 1                |                       |                        | РЭШ                                                   |
| 2.       | <b>Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.</b> Правила поведения на уроках физической культуры | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |
| 3.       | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                      | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |
| 4.       | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                        | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |
| 5.       | Чем отличается ходьба от бега.                                                         | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |
| 6.       | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                       | 1                |                       |                        | РЭШ                                                   |
| 7.       | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                               | 1                |                       |                        | РЭШ                                                   |
| 8.       | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.                  | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |
| 9.       | Осанка человека. Упражнения для осанки                                                 | 1                |                       |                        | РЭШ                                                   |
| 10.      | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                    | 1                |                       | 1                      | РЭШ                                                   |

|     |                                                                                    |   |  |   |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 11. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 12. | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 13. | Правила выполнения прыжка в длину с места                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 14. | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 15. | Приземление после спрыгивания с горки матов                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 16. | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 17. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 18. | Разучивание фазы приземления из прыжка                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 19. | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 20. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 21. | <b>ТБ на уроках гимнастики.</b> Понятие гимнастики и спортивной гимнастики         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 22. | Исходные положения в физических упражнениях                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 23. | Учимся гимнастическим упражнениям                                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 24. | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 25. | Акробатические упражнения, основные техники                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |

|     |                                                                              |   |  |   |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 26. | Акробатические упражнения, основные техники                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 27. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 28. | Способы построения и повороты стоя на месте                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 29. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 30. | Гимнастические упражнения с мячом                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 31. | Гимнастические упражнения со скакалкой                                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 32. | Гимнастические упражнения в прыжках                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 33. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 34. | Подъем ног из положения лежа на животе                                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 35. | Сгибание рук в положении упор лежа                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 36. | Разучивание прыжков в группировке                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 37. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                                | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 38. | <b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Строевые упражнения с лыжами в руках. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 39. | Строевые упражнения с лыжами в руках                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 40. | Упражнения в передвижении на лыжах                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 41. | Упражнения в передвижении на лыжах                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |

|     |                                                                         |   |  |   |     |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 42. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 43. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 44. | Техника ступающего шага во время передвижения.                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 45. | Техника ступающего шага во время передвижения.                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 46. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 47. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 48. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 49. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 50. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 51. | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 52. | <b>ТБ на уроках подвижными играми.</b> Считалки для подвижных игр.      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 53. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 54. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 55. | Обучение способам организации игровых площадок.                         | 1 |  | 1 | РЭШ |

|     |                                                                                                                                                                      |   |  |   |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 56. | Обучение способам организации игровых площадок.                                                                                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 57. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                                                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 58. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 59. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 60. | Разучивание подвижной игры «Не оступись». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 61. | Разучивание подвижной игры «Не оступись». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.                                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 62. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 63. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 64. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».                                                                                                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |

|                                     |                                                                                    |    |   |    |     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
|                                     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. |    |   |    |     |
| 65.                                 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом». Метание теннисного мяча в цель.     | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 66.                                 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».                                     | 1  |   | 1  | РЭШ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                    | 66 | 0 | 62 |     |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                    | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                               | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                        | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 2     | Зарождение Олимпийских игр. <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>             | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 3     | Современные Олимпийские игры. Беговые упражнения. Бег 30 м.                                   | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 4     | Физическое развитие. Физические качества.                                                     | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 5     | Быстрота как физическое качество. Беговые упражнения. Бег 200м.                               | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 6     | Выносливость как физическое качество. Сложно координированные беговые упражнения. Бег 1000 м. | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 7     | Сложно координированные прыжковые упражнения.                                                 | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 8     | Броски мяча в неподвижную мишень                                                              | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 9     | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                             | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 10    | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                             | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 11    | Сила как физическое качество. Метание                                                         | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |

|    |                                                                                                                        |   |  |   |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
|    | малого мяча на дальность. Бег по пересеченной местности 1,5 км                                                         |   |  |   |     |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре. Бег с поворотами и изменением направлений.                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 13 | Закаливание организма. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 14 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.                                                              | 1 |  |   | РЭШ |
| 15 | Беговые упражнения с координационной сложностью по пересеченной местности. Бросок набивного мяча в седе из -за головы. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 16 | <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>                                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 17 | Строевые упражнения и команды. Гибкость как физическое качество.                                                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 18 | Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.                                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 19 | Прыжковые упражнения                                                                                                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 20 | Прыжковые упражнения                                                                                                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 21 | Гимнастическая разминка                                                                                                | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                             |   |  |   |     |
|----|-------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 30 | Подвижные игры на развитие равновесия                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 31 | Подвижные игры на развитие равновесия                       | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 32 | <b>Правила поведения на занятиях<br/>лыжной подготовкой</b> | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным<br>попеременным ходом      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 34 | Спуск с горы в основной стойке                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 36 | Подъем лесенкой                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 37 | Подъем лесенкой                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 38 | Спуски и подъёмы на лыжах                                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 40 | Торможение лыжными палками                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                 |   |  |   |     |
|----|-------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 41 | Торможение лыжными палками                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 42 | Торможение падением на бок                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 43 | Торможение падением на бок                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 44 | <b>Подвижные игры с приемами спортивных игр</b> | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 45 | Игры с приемами баскетбола                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 46 | Игры с приемами баскетбола                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 47 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 48 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 49 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 50 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 51 | Прием «волна» в баскетболе                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 52 | Прием «волна» в баскетболе                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 53 | Игры с приемами футбола: метко в цель           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 54 | Игры с приемами футбола: метко в цель           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 55 | Гонка мячей и слалом с мячом                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 56 | Гонка мячей и слалом с мячом                    | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                                                                                 |   |  |   |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 57 | Футбольный бильярд                                                                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 58 | Футбольный бильярд                                                                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 59 | Бросок ногой                                                                                                                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 60 | Бросок ногой                                                                                                                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 61 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.                                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.                   | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                               |    |   |    |     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м                                                   |    |   | 1  | РЭШ |
| 68                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. |    |   | 1  | РЭШ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                               | 68 | 0 | 64 |     |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                 | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | Физическая культура у древних народов.                                                     | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 2     | История появления современного спорта.                                                     | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 3     | Виды физических упражнений. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 м                         | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег с ускорением на короткую дистанцию. | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 5     | Дозировка физических нагрузок. Челночный бег.                                              | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 6     | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств                 | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 7     | Закаливание организма под душем. Беговые упражнения с координационной сложностью.          | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 8     | Прыжок в длину с разбега.                                                                  | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 9     | Прыжок в длину с разбега.                                                                  | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 10    | Метание малого мяча на дальность. Бег по пересеченной местности 2 км                       | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 11    | Метание малого мяча на дальность. Бег по пересеченной местности 2 км                       | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |

|    |                                                                                                                       |   |  |   |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 12 | Беговые упражнения с координационной сложностью по пересеченной местности. Бросок набивного мяча в седе из-за головы. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 13 | Беговые упражнения с координационной сложностью по пересеченной местности. Бросок набивного мяча в седе из-за головы. | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 14 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 15 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 16 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 17 | Подвижные игры с приемами баскетбола                                                                                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 18 | <b>ТБ. На уроках гимнастики.</b> Строевые команды и упражнения                                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 19 | Строевые команды и упражнения                                                                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 20 | Лазанье по канату                                                                                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 21 | Лазанье по канату                                                                                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 22 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 23 | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 24 | Передвижения по гимнастической стенке                                                                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                                                |   |  |   |     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке                                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 26 | Прыжки через скакалку                                                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 27 | Прыжки через скакалку                                                                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 28 | Ритмическая гимнастика                                                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 29 | Ритмическая гимнастика                                                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 30 | Танцевальные упражнения из танца галоп                                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 31 | Танцевальные упражнения из танца полька                                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика.                                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 33 | Лазанье по канату. Строевые команды и упражнения.                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 34 | <b>ТБ на уроках лыжной подготовки.</b><br>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на месте                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движении                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                  |   |  |   |     |
|----|------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 46 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 47 | Спортивная игра баскетбол                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 49 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 50 | Подвижные игры с приемами баскетбола                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 51 | Подвижные игры с приемами баскетбола                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 52 | Спортивная игра волейбол                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 53 | Спортивная игра волейбол                                         | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                                                                                                                                   |   |  |   |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 54 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                                                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 55 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении                                                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 56 | Спортивная игра футбол                                                                                                                                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 57 | Спортивная игра футбол                                                                                                                                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 58 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 59 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 60 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                                                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                                | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                                                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                                | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                                 |    |   |    |     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 66                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                        | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 67                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                                           | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 68                                  | Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                                                                                   | 1  |   | 1  | РЭШ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                 | 68 | 0 | 65 |     |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                 | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | Из истории развития физической культуры в России           | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 2     | Из истории развития национальных видов спорта              | 1                |                    |                     | РЭШ                                          |
| 3     | <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>   | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 4     | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                    | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 5     | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 6     | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                    | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 7     | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры     | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 8     | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания           | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 9     | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания           | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 10    | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |
| 11    | Беговые упражнения                                         | 1                |                    | 1                   | РЭШ                                          |

|    |                                                                                       |   |  |   |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 12 | Метание малого мяча на дальность                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 13 | Метание малого мяча на дальность                                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 14 | Самостоятельная физическая подготовка                                                 | 1 |  |   | РЭШ |
| 15 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                     | 1 |  |   | РЭШ |
| 16 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                    | 1 |  |   | РЭШ |
| 17 | Закаливание организма                                                                 | 1 |  |   | РЭШ |
| 18 | <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b> | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 19 | Акробатическая комбинация                                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 20 | Акробатическая комбинация                                                             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 21 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 22 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 23 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 24 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                     | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 25 | Обучение опорному прыжку                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                             |   |  |   |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 26 | Обучение опорному прыжку                                                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 27 | Упражнения на гимнастической перекладине                                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 28 | Упражнения на гимнастической перекладине                                    | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 29 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 30 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 31 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                        | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 32 | <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 36 | <b>Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой</b>                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                                      |   |  |   |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения          | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 41 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 42 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 44 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 45 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона             | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 46 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 47 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 48 | <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Эстафета                                                 | 1 |  | 1 | РЭШ |

|    |                                                                                        |   |  |   |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|
|    | с ведением футбольного мяча»                                                           |   |  |   |     |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                      | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 54 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |   | РЭШ |
| 55 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                               | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 56 | Упражнения из игры волейбол                                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 57 | Упражнения из игры волейбол                                                            | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 58 | Упражнения из игры баскетбол                                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 59 | Упражнения из игры баскетбол                                                           | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 60 | Упражнения из игры футбол                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 61 | Упражнения из игры футбол                                                              | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 62 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                  | 1 |  | 1 | РЭШ |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.              | 1 |  | 1 | РЭШ |

|                                     |                                                                                                                                                                                      |    |   |    |     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
|                                     | Эстафеты                                                                                                                                                                             |    |   |    |     |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                                                                           | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                                   | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.<br>Эстафеты | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                      | 1  |   | 1  | РЭШ |
| 68                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                                             | 1  |   | 1  | РЭШ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                                      | 68 | 0 | 61 |     |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Физическая культура;

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

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лыжи, ботинки, палки, мячи волейбольные, мячи футбольные, мячи баскетбольные, гимнастические маты, гимнастические скамейки, медицинболы, скакалки, мячи для метания (150г.), гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, гимнастическая стенка, навесной турник, щиты баскетбольные

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru/sub/>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть

творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813669

Владелец Алексеева Наталья Леонидовна

Действителен с 30.03.2023 по 29.03.2024