МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

отдел образования администрации Калининского района

Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей №470 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим
советом ГБОУ лицей
№470

Протокол №8
от «30 » мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ лицей
№470

_____

Винокурова О.Л.
Приказ №194
от « 31 » августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009E7E1B11123AF982319EC9DDB204A380
Владелец: Винокурова Ольга Луиновна
Действителен: с 11.01.2023 до 05.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1841613)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Санкт-Петербург 2023/2024 учебный год

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.

Разделы плавание и лыжная подготовка изучаются в теории, так как школа не имеет материально-технической базы для проведения практических занятий по данным разделам.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
2.2	Гимнастика с основами	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	акробатики				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
2.3	Лыжная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.4	Подвижные и спортивные игры	30	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://gto.ru/
Итого по разделу		26			
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	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/
2.2	Лыжная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/

2.3	Легкая атлетика	13	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/
2.4	Подвижные игры	22	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	0	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18	

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
2.2	Легкая атлетика	12	0	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
2.3	Лыжная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18	

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	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	13	0	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	0	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
2.3	Лыжная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
2.4	Плавательная подготовка	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
2.5	Подвижные и спортивные игры	20	0	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
Итого по разделу		15			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	18	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	
1	Что такое физическая культура.Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет.	1	0	
2	Современные физические упражнения. Ходьба на носках, на пятках.	1	0	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Различные виды ходьбы.	1	0	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Обычный бег.	1	0	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени.	1	0	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Бег с ускорением.	1	0	
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Различные виды бега.	1	0	
8	Чем отличается ходьба от бега. Бег 10 м.	1	0	
9	Упражнения в передвижении с	1	0	

	равномерной скоростью. Бег 30 м.			
10	Бег 10 м и 30 м. Беговая эстафета.	1	0	
11	Прыжки на одной, на двух ногах на месте.	1	0	
12	Прыжки с продвижением вперед.	1	0	
13	Различные виды прыжков.	1	0	
14	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	
15	Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	
16	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	
17	Разучивание игровых действий и правил. Бросок мяча снизу на месте.	1	0	
18	Разучивание игровых действий и правил. Бросок мяча снизу на месте.	1	0	
19	Ловля мяча на месте	1	0	
20	Ловля мяча на месте.	1	0	
21	Бросок мяча снизу в мишень.	1	0	
22	Бросок мяча снизу в мишень.	1	0	
23	Передача мяча снизу на месте.	1	0	
24	Передача мяча снизу на месте.	1	0	
25	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	
26	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1	0	
27	Ведение мяча на месте.	1	0	
28	Ведение мяча на месте.	1	0	

29	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1	0	
30	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1	0	
31	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	0	
32	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	0	
33	Ведение шагом. Эстафеты с мячом.	1	0	
34	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Основная стойка.	1	0	
35	Исходные положения в физических упражнениях. Построение в шеренгу, колонну.	1	0	
36	Учимся гимнастическим упражнениям. Построение в круг.	1	0	
37	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Группировка.	1	0	
38	Акробатические упражнения, основные техники. Группировка.	1	0	
39	Акробатические упражнения, основные техники. Перекаты в группировке.	1	0	
40	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.Перекаты в группировке.	1	0	

41	Способы построения и повороты стоя на месте. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	
42	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	
43	Гимнастические упражнения со скакалкой. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	1	0	
44	Гимнастические упражнения со скакалкой. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	1	0	
45	Гимнастические упражнения в прыжках. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя.	1	0	
46	Разучивание прыжков в группировке. Передвижение приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки.	1	0	
47	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Перелезание через скамейку с матами.	1	0	
48	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Перелезание через скамейку с матами.	1	0	
49	Подъем ног из положения лежа на животе. Лазание по гимнастической	1	0	

	скамейке.			
50	ГТО - что это такое? Спортивные нормативы. Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра "Запрещенное движение".	1	0	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра "Запрещенное движение".	1	0	
52	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра "Фигуры".	1	0	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра "Фигуры".	1	0	
55	Наклоны вперед из положения стоя и сидя.	1	0	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра "Великаны-лилипуты".	1	0	

57	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра "Великаны-лилипуты".	1	0	
58	Основная стойка лыжника. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	0	
59	История ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - ходьба на лыжах. Игра "Пятнашки".	1	0	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО - ходьба на лыжах. Игра " Чай-чай-выручай".	1	0	
61	Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) в ВФСК ГТО. Игра "Пятнашки парами".	1	0	
62	Считалки для подвижных игр. Игра "Гуси-лебеди".	1	0	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	
75	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с предметами.	1	0	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - смешанное передвижение. Игра "Третий лишний".	1	0	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - смешанное передвижение. Игра "Третий лишний".	1	0	
78	Равномерный бег 5-6 минут. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - 6-ти минутный бег. Игра "Воробьи-вороны".	1	0	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - 6-ти минутный бег. Игра "Воробьи-вороны".	1	0	
81	Челночный бег 3х10 м. Эстафеты с кольцами.	1	0	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - челночный бег 3*10м. Игра "Вызов номеров".	1	0	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - челночный бег 3*10м. Игра "Вызов номеров".	1	0	
84	Метание набивного мяча из различных положений. Эстафета с набивными мячами (обегание).	1	0	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - бросок набивного мяча. Игра "Погрузка арбузов".	1	0	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - бросок набивного мяча. Игра "Погрузка арбузов".	1	0	

87	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра "Парашютисты".	1	0	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игра "Парашютисты".	1	0	
90	Метание теннисного мяча в цель с 3-4 метров. Эстафета "Сбор урожая".	1	0	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - метание теннисного мяча в цель. Игра "Попади в мяч".	1	0	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - метание теннисного мяча в цель. Игра "Попади в мяч".	1	0	
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег на 10 и 30 м. Эстафеты.	1	0	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - бег на 10м и 30м. Игра "День и ночь".	1	0	

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - бег на 10м и 30м. Игра "День и ночь".	1	0	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - плавание. Игра "Волк во рву".	1	0	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО - плавание. Игра "Волк во рву".	1	0	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Правила поведения на уроке ФК. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Ходьба, бег.	1	0	
2	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением.	1	0	
3	Физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности). Положение высокого старта.	1	0	
4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени ГТО. Освоение правил и техники выполнений норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1	0	
5	Бег 30 м на результат. Эстафеты.	1	1	
6	Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки с поворотом на 180.	1	0	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	

	толчком двумя ногами. Эстафеты.			
8	Прыжок в длину с разбега (на технику) или с места (на результат). Игра "Пятнашки".	1	1	
9	Техника метания. Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Игра "Вызов номеров".	1	0	
11	Метание теннисного мяча на дальность (или метание мяча в цель с 3-4 м) - на результат. Игра "Прыгающие воробушки".	1	1	
12	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ведение мяча на месте.	1	0	
13	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Ведение мяча на месте, шагом.	1	0	
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	0	
15	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	
16	Ведение мяча на месте и в движении - техника выполнения. Игра "Передал - садись".	1	1	
17	Ловля и передача мяча снизу. Ведение	1	0	

	с последующей остановкой и передачей мяча снизу.			
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение с последующей остановкой и передачей мяча.	1	0	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди - техника выполнения. Игра "Мяч соседу".	1	1	
20	Бросок мяча снизу в цель. Передача мяча с отскоком от пола.	1	0	
21	Бросок мяча снизу в цель (мишень). Ловля и передача мяча различными способами в движении.	1	0	
22	Бросок мяча снизу в цель (мишень) - техника выполнения. Игра "Передача мяча в колоннах.	1	1	
23	Ведение мяча с последующей остановкой и броском мяча снизу. Эстафеты с мячом.	1	0	
24	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды. Перекаты в группировке.	1	0	
25	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки. Стойка на лопатках.	1	0	
26	Стойка на лопатках - техника выполнения. Игра "Фигуры".	1	1	

27	Мост с помощью и самостоятельно. Перестроение из колонны по одному в колонны по два.	1	0	
28	Мост из положения лежа на спине - техника выполнения. Игра "Змейка".	1	1	
29	Гимнастическая разминка. Кувырок вперед с горки матов.	1	0	
30	Кувырок вперед. Выполнение команды "На 2-4 шага разомкнись!"	1	0	
31	Кувырок вперед - техника выполнения. Игра "Запрещенное движение".	1	1	
32	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра "Слушай сигнал".	1	0	
34	Поднимание туловища (за 1 минуту) - на результат. Игра "Слушай сигнал".	1	1	
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в	1	0	

	упоре лежа. Эстафеты.			
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - на результат. Висы. Игра "Солнце, воздух и вода".	1	1	
38	Закаливание организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.	1	0	
39	Наклоне вперед из положения сидя и стоя. Различные виды висов.	1	0	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра "Пятнашки парами".	1	0	
41	Наклон вперед со скамейке (складка) - на результат. Игра "Пятнашки парами".	1	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Преодоление полосы препятствий.	1	0	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах. Эстафеты.	1	0	
44	Освоение правил и техники	1	0	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.			
45	Челночный бег 3*10 м - на результат. Преодоление препятствий.	1	1	
46	Игра "Удочка". Игра "Два мороза". Равномерный бег 5-6 минут.	1	0	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Игра "Третий лишний".	1	0	
48	6-минутный бег - на результат. Игра "Рыбаки и рыбки".	1	1	
49	Игры "Лисы и куры", "Точный расчет".	1	0	
50	Игры "Лисы и куры!, "Точный расчет".	1	0	
51	Игра "Веревочка под ногами". Преодоление полосы препятствий.	1	0	
52	Игры "Веревочка под ногами", "К своим флажкам".	1	0	
53	Игры "К своим флажкам", "Пустое место". Упражнения со скакалкой.	1	0	
54	Игра "Пустое место". Прыжки на скакалке (1 минута) - на результат.	1	1	
55	Преодоление полосы препятствий. Игра "Чай-чай-выручай".	1	0	
56	Игра "Чай-чай-выручай". Эстафеты с	1	0	

	предметами.			
57	Бег с поворотами и изменением направлений. Специальные беговые упражнения.	1	0	
58	Прыжки в длину с места, с разбега. Эстафеты.	1	0	
59	Прыжок в длину с места (с разбега) - на результат. Игра "Команда быстроногих".	1	1	
60	Сложно координированные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную мишень.	1	0	
61	Метание теннисного мяча на дальность (в цель) - на результат. Игра "Кто дальше бросит".	1	1	
62	Бег с ускорением. Бег 30 м. Беговые упражнения.	1	0	
63	Бег 30 м - на результат.	1	1	
64	Игра "Шишки, желуди, орехи". Игра "Ручеек".	1	0	
65	Игра "Шишки, желуди, орехи". Игра "Ручеек".	1	0	
66	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Эстафеты.	1	0	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25 м.	1	0	

68	"Праздник ГТО". Соревнования со сдачей норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры.Физическая культура у древних народов. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	0	
2	История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Бег с заданным темпом и скоростью.	1	0	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег 30 м.	1	0	
4	Правила выполнения соревновательных нормативов 2-3 ступени. Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. 30 метров. Эстафета.	1	0	
5	Бег 30 м - на результат. Игра "Смена сторон".	1	1	
6	Прыжок в длину с места, с разбега. Игра "Смена сторон".	1	0	
7	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Прыжок	1	0	

	в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.			
8	Прыжок в длину с разбега (или прыжок в длину с места) - на результат. Игра "Прыгающие воробушки".	1	1	
9	Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра "Попади в мяч".	1	0	
10	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча 150 гр. Игра "Попади в мяч".	1	0	
11	Метание теннисного мяча на дальность (или метание в цель с 4-5 м)- на результат. Игра "Кто дальше бросит".	1	1	
12	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении.	1	0	
13	Ведение мяча с изменением скорости. Игра "Обгони мяч".	1	0	
14	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра "Обгони мяч".	1	0	
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра "Борьба за мяч".	1	0	
16	Ведение мяча с изменением	1	1	

	направления движения - техника выполнения. Игра "Борьба за мяч".			
17	Ловля и передача мяча от груди двумя руками. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	0	
18	Ловля и передача мяча от груди двумя руками после ведения и остановки. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	0	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди - техника выполнения. Эстафеты с мячом.	1	1	
20	Бросок двумя руками от груди в цель (мишень). Игра "Мяч среднему".	1	0	
21	Бросок двумя руками от груди в мишень после ведения и остановки. Игра "Мяч среднему".	1	0	
22	Бросок двумя руками от груди в цель (мишень) - техника выполнения. Эстафеты с мячом.	1	1	
23	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика. Стойка на лопатках, мост.	1	0	
24	Закаливание организма. Стойка на лопатках перекатом из упора присев. Мост из положения лежа.	1	0	
25	Стойка на лопатках перекатом из упора присев и мост из положения лежа - техника выполнения. Игра "Что	1	1	

	изменилось".			
26	Кувырок в сторону махом ноги. Кувырок вперед.	1	0	
27	Кувырок вперед и в сторону. Перелезание через гимнастическую скамейку.	1	0	
28	Кувырок вперед - техника выполнения. Игра "Не ошибись!"	1	1	
29	Перекаты вперед назад в группировке с постановкой рук на мат. Лазание по гимнастической скамейке.	1	0	
30	Кувырок назад. Лазание стоя на коленях и лежа на гимнастической скамейке.	1	0	
31	Кувырок назад - техника выполнения. Игра "Аисты".	1	1	
32	Поднимание туловища лежа на спине. Вис стоя и лежа.	1	0	
33	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра "Что изменилось".	1	0	
34	Поднимание туловища из положения лежа (1 минута) - на результат. Игра "Не ошибись!"	1	1	
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Различные виды висов.	1		

36	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра "Что изменилось".	1		
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - на результат. Эстафеты с ползанием.	1		
38	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см.	1		
39	Наклон вперед из положения стоя, сидя. Упражнения на растягивание.	1		
40	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра "Вызов номеров".	1		
41	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (складка) - на результат. Игра "Вызов номеров".	1		
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Преодоление полосы препятствий.	1		
43	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на лыжах. Эстафеты.	1		

44	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Игра "Волк во вру".	1		
45	Челночный бег 3*10 м - на результат. Игра "Волк во рву".	1		
46	Игра "Посадка картофеля". Равномерный бег 5-6 минут.	1		
47	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. 1000 м. Игра "Невод".	1		
48	6-минутный бег - на результат. Игра "Невод". Игра "Посадка картофеля".	1		
49	Правила игры "Пионербол". Эстафеты.	1		
50	Нижняя прямая подача в пионерболе. Игра "Снайперы".	1		
51	Боковая прямая подача в пионерболе. Игра "Снайперы".	1		
52	Игра "Перестрелка". Эстафеты.	1		
53	Игра "Невод". Игра "Перестрелка". Прыжки на скакалке.	1		
54	Пионербол. Прыжки на скакалке на двух ногах (1 минута) - на результат.	1		
55	Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180.	1		
56	Прыжок в длину с разбега (с места). Игра "Перебежка с выручкой".	1		

57	Прыжок в длину с разбега (с места) - на результат. Игра "Перебежка с выручкой".	1		
58	Метание теннисного мяча в цель с 4-5 м. Игра Эстафета зверей".	1		
59	Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Метко в цель".	1		
60	Метание теннисного мяча на дальность (или в цель с 4-5 м) - на результат. Эстафеты.	1		
61	Бег с ускорением. Бег на 30, 60 м. Игра "Пятнашки мячом".	1		
62	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1		
63	Бег 30 м - на результат. Игра "Зайцы в огороде".	1		
64	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Беговые упражнения.	1		
65	Имитационные упражнения техники плавания. Стили плавания. Игра "Парашютисты".	1		
66	Освоение техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Плавание 50 м. Эстафеты.	1		
67	Соревнования "А ты сдал нормы ГТО?", с соблюдением правил и	1		

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.			
68	Соревнования "А ты сдал нормы ГТО?", с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2- 3 ступени.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	0	
2	Из истории развития национальных видов спорта. Бег на скорость в заданном коридоре, с заданным темпом и скоростью.	1	0	
3	Самостоятельная физическая подготовка. Бег на скорость 30 м, 60 м.	1	0	
4	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м.	1	0	
5	Бег 60 м - на результат. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	1	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	0	
7	Освоение техники выполнения	1	0	

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафета.			
8	Прыжок в длину способом "согнув ноги" (или прыжок в длину с места) - на результат. Игра "Волк во рву".	1	1	
9	Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра "Невод".	1	0	
10	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 гр. Игра "Подвижная цель".	1	0	
11	Метание теннисного мяча на дальность (или метание в цель с 5-6 м) - на результат. Игра "Охотники и утки".	1	1	
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	
13	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение бегом.	1	0	
14	Ведение мяча правой и левой рукой в движении с поворотом. Игра "Гонка мячей по кругу".	1	0	
15	Ведение мяча в движении с поворотом - техника выполнения.	1	1	

	Игра "Овладей мячом".			
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	
17	Ловля и передача мяча от груди с отскоком от пола.	1	0	
18	Ловля и передача мяча одной от плеча. Эстафеты с мячом.	1	0	
19	Передача мяча от груди, от плеча на месте - техника выполнения. Игра "Салки с мячом".	1	1	
20	Бросок мяча в цель (мишень) от груди. Игра "Попади в цель".	1	0	
21	Бросок мяча в кольцо от груди. Игра "Мяч среднему".	1	0	
22	Бросок мяча в кольцо с 2 шагов. Игра "Борьба за мяч".	1	0	
23	Бросок мяча от груди в кольцо - техника выполнения. Эстафеты с мячом.	1	1	
24	Тактические действия в защите. Игра "Снайперы".	1	0	
25	Тактические действия в нападении. Игра "Снайперы".	1	0	
26	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Стойка на лопатках перекатом из упора присев, мост из положения лежа.	1	0	
27	Кувырок вперед, назад. Упражнения	1	0	

	в равновесии. Прыжки на 180.			
28	Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастической скамейке различными способами.	1	0	
29	Акробатическая комбинация - техника выполнения. Игра "Что изменилось".	1	1	
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание прямых и согнутых ног из виса стоя.	1	0	
31	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Игра "Три движения".	1	0	
32	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 минута) - на результат. Игра "Три движения".	1	1	
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис лежа и стоя.	1	0	
34	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра "Запрещенное движение".	1	0	
35	Подтягивание из виса стоя на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	0	
36	Освоение техники выполнения	1	0	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.			
37	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - на результат. Подтягивания. Игра "Не ошибись".	1	1	
38	Наклоны вперед сидя и стоя. Упражнения на растягивание.	1	0	
39	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра "Не ошибись".	1	0	
40	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (складка) - на результат. Эстафеты.	1	1	
41	Лазание по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.	1	0	
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	0	
43	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Игра "Перестрелка".	1	0	

44	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Игра "Перестрелка".	1	0	
45	Челночный бег 3*10 м - на результат. Игры "Прыжки по полосам", "Веревочка под ногами".	1	1	
46	Игры "Пустое место", "Удочка". Эстафеты с предметами. Равномерный бег 5-6 минут.	1	0	
47	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м. Пионербол.	1	0	
48	6-минутный бег - на результат. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. Эстафеты.	1	1	
49	Подачи в пионерболе. Эстафеты. Закаливание организма.	1	0	
50	Подача в определенную зону. Эстафеты.	1	0	
51	Пионербол. Упражнения со скакалкой.	1	0	
52	Пионербол. Прыжки на скакалке.	1	0	
53	Прыжки на скакалке (1 минута) - на результат. Пионербол.	1	1	
54	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра "Салки на марше".	1	0	
55	Прыжок в длину с разбега (или с	1	1	

	места) - на результат. Игра "Прыжки по полосам".			
56	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Игра "Метко в цель".	1	0	
57	Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Игра "Подвижная цель".	1	0	
58	Метание теннисного мяча на дальность (или в цель с 5-6 м) - на результат. Эстафеты.	1	1	
59	Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Встречная эстафета.	1	0	
60	Бег 60 м - на результат. Игра "Бездомный заяц".	1	1	
61	Равномерный бег 7-8 минут. Игра "День и ночь".	1	0	
62	Бег 1000 м - на результат. Игра "Пятнашки парами".	1	1	
63	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Игра "Западня".	1	0	
64	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2 км. Игра "Западня".	1	0	
65	Имитационные упражнения техники плавания. Игра "Перестрелка".	1	0	
66	Освоение техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1	0	

	50 м. Эстафеты.			
67	Праздник "Большие гонки", посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	
68	Праздник "Большие гонки", посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура. Часть 1 (1 - 4 классы). Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина. М.: Баласс.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Провсещение.

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев. - М.: Просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/

https://www.gto.ru/