

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования администрации Богучанского района**

**Красноярского края**

**МКОУ "Гремучинская школа №19 "**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
естественных наук и  
физической культуры

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

---

Чалюк О.В.  
протокол №1 от  
«31» августа 2023 г.

---

Ротенбергер Е.М.  
протокол №1 от  
«31» августа 2023 г.

---

Герасимова А.А.  
приказ №117 от  
«01» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3082156)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**поселок Гремучий 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### 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 всплытие, 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. П.И. «Класс! Смирно!»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт. Бег 30 м. П.И. «Быстро по местам»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
3	Прыжок в длину с места. П.И. «Салки - вырубалки»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с места. П.И. «Запрещённое движение»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
5	Челночный бег 3*10 м. П.И. «Два мороза»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега. П.И. «Караси и щука»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
7	Метание мяча с места. П.И. «Караси и щука»	1	0	0		Поле для свободного ввода1

8	Тест: бег 1 км. П.И. «Караси и щука»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
9	Бег по пересечённой местности. Метание мяча «Белые медведи»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
10	Т.Б. по баскетболу. Защитная стойка баскетболиста	1	0	0		Поле для свободного ввода1
11	Тест: сгибание рук в упоре лежа, подтягивание. П.И. «Погрузка арбузов».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	ОРУ с мячами. Остановка на два шага. П.И. «Погрузка арбузов».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. П.И. «Не давай мяч водящему».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
14	ОРУ с мячом в движении. П.И. «Мяч капитану».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
15	ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча в движении. П.И. «Охотники и утки».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча в движении. П.И. «Мяч водящему».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
17	ОРУ с мячом в парах. П.И. «Мяч водящему»	1	0	0		Поле для

						свободного ввода1
18	ОРУ с мячом в движении. П.И. «Мяч водящему»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
19	Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение в две шеренги. П.И. «Быстро по местам»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
20	Перестроение в две шеренги Лазанье и перелазанье. П.И. «Два мороза».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
21	ОРУ в колонне в движении. П.И. «Пустое место».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	ОРУ без предметов. Перестроение в круг. П.И. «Мяч среднему».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
23	ОРУ с малыми мячами. Прыжки через препятствие. П.И. «Белые медведи».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	ОРУ с малыми мячами. Метание в цель. П.И. «Зайцы в огороде».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
25	ОРУ на осанку. Акробатические упражнения. П.И. «Гуси Лебеди»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
26	Перестроение в колонну по четыре в движении. Акробатические упражнения. Игра «Мяч среднему».	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
27	ОРУ со скакалками. Упражнения на бревне П.И. «Гонка мячей».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	ОРУ со скакалками. Полоса препятствий. П.И. «Гонка мячей по кругу».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
29	ОРУс гим. палками. Перекаты на спине. Тест: прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
30	ОРУс гим. палками. Перекаты на спине, стойка на лопатках. Тест: гибкость.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
31	ОРУ с гим. палками. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тест: сгибание рук в упоре лежа.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
32	ОРУ с большими мячами. Кувырок вперед, стойка на лопатках . Тест: челночный бег 3*10 метров.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
33	Расстановка игроков на площадке. Пионербол.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
34	Ловля мяча. Пионербол.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
35	Ловля и передача мяча. Пионербол.	1	0	0		Поле для свободного ввода1

36	Правило трех передач.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
37	Подачи мяча. Ловля и передача мяча.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
38	Ловля мяча после подачи. Пионербол	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Беседа: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий». Т.Б. на занятиях лыжами.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Построение с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом без палок	1	0	0		Поле для свободного ввода1
41	Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок	1	0	0		Поле для свободного ввода1
42	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
43	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
44	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
45	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте.	1	0	0		Поле для

						свободного ввода1
46	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
47	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
48	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
49	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем полуелочкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
50	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем полуелочкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
51	Передвижение скользящим шагом с палками. Подъем полуелочкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
52	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
53	Т.Б. по баскетболу. ОРУ с мячами. П.И. «Охотники и утки»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
54	ОРУ с мячами. Ведение мяча. П.И. «Охотники и утки»	1	0	0		Поле для свободного



						ввода1
55	ОРУ с мячами. Ведение мяча. П.И. «Мяч водящему»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
56	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. П.И. «Погрузка арбузов»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
57	ОРУ с мячами. Ловля мяча. П.И. «Мяч капитану»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
58	ОРУ с ведением мяча. Передачи мяча в движении. П.И. «Мяч в кругу»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
59	ОРУ на месте. Прыжки в высоту. Игра «Метко в цель».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	ОРУ на месте. Прыжки в высоту. Игра «Вызов номеров»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
61	ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. П.И. Караси и щука»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
62	ОРУ в движении. Бег 30 м. П.И. «Два мороза».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
63	ОРУ в движении. Метание мяча. П.И. «Караси и щука».	1	0	0		Поле для свободного ввода1

64	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. П.И. «Космонавты».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
65	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с разбега. П.И. «Кто дальше бросит».	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	ОРУ в кругу. Сдача нормативов (тестирование бег 1 км)	1	1	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. по легкой атлетике. Бег 30 м. «Класс! Смирно!»	1	0	0	04.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт. Бег 30 м. П.И. «Быстро по местам»	1	0	0	06.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	11.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с места КУ. П.И. «Запрещённое движение»	1	0	0	13.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с разбега. П.И. «Два мороза»	1	0	0	18.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча П.И. «Два мороза»	1	0	0	20.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Тест: Бег 1 км. П.И. «Караси и щука»	1	0	0	25.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Метание мяча КУ. П.И. «Белые медведи»	1	0	0		Поле для

					27.09.2023	свободного ввода1
9	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	0	0	02.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Т.Б. по баскетболу. Защитная стойка. П.И. «Салки со сменой водящих».	1	0	0	04.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Защитная стойка. П.И. «Погрузка арбузов».	1	0	0	09.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	ОРУ с мячами. Остановка на два шага. П.И. «Погрузка арбузов».	1	0	0	11.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. П.И. «Мяч капитану».	1	0	0	16.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	ОРУ с мячом в движении. Ведение мяча. И.И. «Охотники и утки».	1	0	0	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча в движении. П.И. «Охотники и утки».	1	0	1	23.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча в движении. П.И. «Мяч водящему».	1	0	0	25.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	ОРУ с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	0	08.11.2023	Поле для свободного

						ввода1
18	Т.Б. по гимнастике. Лазание и перелазанье. П.И. «Вызов номеров».	1	0	1	13.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Перестроение в две шеренги. Лазанье и перелазанье.	1	0	0	15.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Перестроение в две шеренги. Лазание и перелазанье. П.И. «Два мороза».	1	0	0	20.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	ОРУ в движении. Лазанье и перелазанье. Игра «Пустое место».	1	0	0	22.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	ОРУ в движении. Перекаты на спине П.И. «Мяч среднему».	1	0	0	27.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	ОРУ в движении. Перекаты на спине П.И. «Белые медведи».	1	0	0	29.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	ОРУ с гим.палкой. Стойка на лопатках. П.И.«Зайцы в огороде».	1	0	0	04.12.2023	Поле для свободного ввода1
25	ОРУ с гим.палкой. Кувырок вперед. П.И. «Воробьи и вороны»	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	ОРУ с гим.палкой. Кувырок вперед. П.И. «Мяч среднему».	1	0	0	11.12.2023	Поле для свободного ввода1

27	ОРУ со скакалкой. Кувырок назад. П.И. «Воробьи и вороны»	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация. Тест: гибкость.	1	0	0	18.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	ОРУ со скакалкой. Акробатическая комбинация. «Гонка мячей по кругу».	1	0	0	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация. Тест: пресс за 1 минуту.	1	0	0	25.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	ОРУ в парах. Лазание по канату. Тест: прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	0	0	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	ОРУ в парах. Лазание по канату. Тест: сгибание рук в упоре лежа.	1	0	0	10.01.2024	Поле для свободного ввода1
33	Полоса препятствий. Тест: челночный бег 3*10 метров.	1	0	0	15.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча.	1	0	0	17.01.2024	Поле для свободного ввода1
35	Ловля и передача мяча. Тест: бросок набивного мяча	1	0	0	22.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Ловля и передача мяча. Правило трех передач.	1	0	0		Поле для

					24.01.2024	свободного ввода1
37	Подачи мяча. Правило трех передач.	1	0	0	29.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	ОРУ с мячами. Подачи мяча.	1	0	0	31.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	ОРУ с мячами в парах. Передачи мяча через сетку.	1	0	0	05.02.2024	Поле для свободного ввода1
40	Сюжетно-ролевой урок: «Пойди туда – не знаю куда, принеси то, не знаю что»	1	0	0	07.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Т.Б. при занятиях лыжами. Беседа: «Основные требования к одежде и обуви во время занятий».	1	0	0	12.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	0	0	14.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Передвижение скользящим шагом с палками. Повороты на месте переступанием.	1	0	0	19.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием.	1	0	0	21.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием.	1	0	0	26.02.2024	Поле для свободного

						ввода1
46	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием.	1	0	0	28.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом.	1	0	0	04.03.2024	Поле для свободного ввода1
48	Передвижение скользящим шагом. Подъем ступающим шагом.	1	0	1	06.03.2024	Поле для свободного ввода1
49	Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке.	1	0	0	11.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке.	1	0	0	13.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне.	1	0	0	18.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	Передвижение скользящим шагом 1 км.	1	0	0	20.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Передвижение скользящим шагом 1 км.	1	0	0	01.04.2024	Поле для свободного ввода1
54	Передвижение скользящим шагом 1 км КУ	1	0	0	03.04.2024	Поле для свободного ввода1



55	ОРУ с мячами. Ведение мяча. П.И. «Охотники и утки»	1	0	0	08.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	ОРУ с мячами. Передачи мяча. П.И. «Погрузка арбузов»	1	0	0	10.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	ОРУ с мячами. Бросок мяча в кольцо. П.И. «Мяч капитану»	1	0	0	15.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	ОРУ с мячами. Бросок мяча в кольцо. П.И. «Мяч в кругу»	1	0	0	17.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	ОРУ с мячами. Бросок мяча в кольцо. П.И. «Мяч в кругу»	1	0	0	22.04.2024	Поле для свободного ввода1
60	Ору с мячами в движении. Попеременное ведение. П.И. «Мяч капитану»	1	0	0	24.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	ОРУ с обручами. Прыжки в высоту. П.И. «Метко в цель».	1	0	0	06.05.2024	Поле для свободного ввода1
62	ОРУ с обручами. Прыжки в высоту. П.И. «Вызов номеров»	1	0	0	08.05.2024	Поле для свободного ввода1
63	Бег 30 м. Игра «Два мороза».	1	0	0	13.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Бег 30 м. П.И. « Охотники и утки».	1	0	0		Поле для

					15.05.2024	свободного ввода1
65	Прыжок в длину с места. П.И. «Караси и шука».	1	0	0	20.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. П.И. «Космонавты».	1	0	0	22.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	<b>Сдача комплекса ГТО</b>	1	1	0		Поле для свободного ввода1
68	<b>Сдача комплекса ГТО</b>	1	1	0		Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	0		04.09	Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1	0		06.09	Поле для свободного ввода1
3	Высокий старт. Прыжок в длину с места КУ	1	0		11.09	Поле для свободного ввода1
4	30 м. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	13.09	Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	0		18.09	Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1	0	1	20.09	Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с разбега КУ.	1	0		25.09	Поле для свободного ввода1
8	Бег 1000 м КУ.	1	0		27.09	Поле для

						свободного ввода1
9	Бег по пересеченной местности.	1	0		02.10	Поле для свободного ввода1
10	Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	04.10	Поле для свободного ввода1
11	Передачи мяча в парах.	1	0		09.10	Поле для свободного ввода1
12	Передачи мяча в парах.	1	0		11.10	Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча в движении	1	0		16.10	Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча в движении	1	0		18.10	Поле для свободного ввода1
15	Эстафеты с ведением мяча.	1	0		23.10	Поле для свободного ввода1
16	Эстафеты с ведением мяча.	1	0		25.10	Поле для свободного ввода1
17	Защитная стойка баскетболиста. П.И. «Два капитана».	1	0		08.11	Поле для свободного

						ввода1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1	1		13.11	Поле для свободного ввода1
19	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты.	1	0		15.11	Поле для свободного ввода1
20	Перекаты, кувырок вперед.	1	0	1	20.11	Поле для свободного ввода1
21	Ходьба по бревну. Стойка на лопатках.	1	0		22.11	Поле для свободного ввода1
22	Лазание по канату, 2-3 кувырка вперед слитно.	1	0	1	27.11	Поле для свободного ввода1
23	Равновесие на бревне. Мост, из положения лежа на спине.	1	0		29.11	Поле для свободного ввода1
24	Стойка, на лопатках КУ. Кувырок назад.	1	0	1	04.12	Поле для свободного ввода1
25	Лазание по канату. Мост прогнувшись.	1	0		06.12	Поле для свободного ввода1
26	Акробатическая комбинация. Пресс за 1 мин	1	1		11.12	Поле для свободного ввода1

27	Акробатическая комбинация. Гибкость	1	0		13.12	Поле для свободного ввода1
28	Акробатическая комбинация КУ. Подтягивание.	1	1		18.12	Поле для свободного ввода1
29	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча	1	0		20.12	Поле для свободного ввода1
30	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м.	1	1		25.12	Поле для свободного ввода1
31	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке за 1 мин	1	0		27.12	Поле для свободного ввода1
32	Сюжетно-ролевой урок «Сказочные приключения»	1	1		10.01	Поле для свободного ввода1
33	Полоса препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1	0		15.01	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с мячами. П.И. «Мяч ловцу».	1	0	0	17.01	Поле для свободного ввода1
35	ОРУ с мячами. П.И. «Гонка мячей по кругу»	1	0		22.01	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ с мячами в движении. П.И. «Мяч ловцу»	1	0		24.01	Поле для

						свободного ввода1
37	ОРУ без предметов. П.И. «Вызов номеров».	1	0		29.01	Поле для свободного ввода1
38	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1	0		31.01	Поле для свободного ввода1
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0		05.02	Поле для свободного ввода1
40	Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом до 1 км.	1	0		07.02	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение скользящим шагом 1км КУ	1	0		12.02	Поле для свободного ввода1
42	Спуск со склона в низкой стойке, подъем на склон наискось.	1	0	1	14.02	Поле для свободного ввода1
43	Подъем на склон наискось КУ. Подъем на склон лесенкой.	1	0		19.02	Поле для свободного ввода1
44	Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1	0		21.02	Поле для свободного ввода1
45	Передвижение скользящим шагом 1,5 км. П.И. «Пройди в ворота»	1	0		26.02	Поле для свободного

						ввода1
46	Подъем на склон лесенкой КУ. Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1	0	1	28.02	Поле для свободного ввода1
47	Торможение плугом КУ. Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1	0		04.03	Поле для свободного ввода1
48	Лыжные гонки на 1 км КУ.	1	0		06.03	Поле для свободного ввода1
49	Передвижение на лыжах 2 км. П..И. «Вызов номеров».	1	0		11.03	Поле для свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах до 2 км. П..И. «Эстафеты с этапом до 100 м».	1	0		13.03	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение на лыжах до 2 км. П..И. «Эстафеты с этапом до 100 м».	1	0		18.03	Поле для свободного ввода1
52	Лыжные гонки до 2 км. Без учета времени	1	0		20.03	Поле для свободного ввода1
53	Т.Б по волейболу. Верхняя передача мяча в парах.	1	0		01.04	Поле для свободного ввода1
54	Верхняя передача мяча в парах	1	0		03.04	Поле для свободного ввода1



55	Ловля и передача мяча. П.И. «Воробьи и вороны».	1	0		08.04	Поле для свободного ввода1
56	Подачи мяча через сетку. Ловля после подачи.	1	0		10.04	Поле для свободного ввода1
57	Ловля после передачи	1	0		15.04	Поле для свободного ввода1
58	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1	0		17.04	Поле для свободного ввода1
59	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1	0		22.04	Поле для свободного ввода1
60	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1	0		24.04	Поле для свободного ввода1
61	Т.Б. по легкой атлетике. 30 м	1	0		06.05	Поле для свободного ввода1
62	Многоскоки с ноги на ногу. П.И. «Краденое знамя».	1	0		08.05	Поле для свободного ввода1
63	Прыжок в длину с места. П.И. «Краденое знамя».	1	0		13.05	Поле для свободного ввода1
64	Метание мяча. П.И. «Краденое знамя».	1	0		15.05	Поле для

						свободного ввода1
65	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. «Краденое знамя».	1	0		20.05	Поле для свободного ввода1
66	Бег с переменной скоростью до 200 м. Бег 30 м К.У.	1	0		22.05	Поле для свободного ввода1
67	<b>Сдача нормативов ГТО</b>	1	1		23.05	Поле для свободного ввода1
68	<b>Сдача нормативов ГТО</b>	1	1		24.05	Поле для свободного ввода1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	17		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т. Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1			04.09	Поле для свободного ввода1
2	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1			06.09	Поле для свободного ввода1
3	Высокий старт. Прыжок в длину с места КУ	1			11.09	Поле для свободного ввода1
4	30 м. Прыжок в длину с разбега.	1			13.09	Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1			18.09	Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1			20.09	Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с разбега КУ.	1			25.09	Поле для свободного ввода1
8	Бег 1000 м КУ.	1			27.09	Поле для

						свободного ввода1
9	Бег по пересеченной местности.	1			02.10	Поле для свободного ввода1
10	Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			04.10	Поле для свободного ввода1
11	Передачи мяча в парах.	1			09.10	Поле для свободного ввода1
12	Передачи мяча в парах.	1			11.10	Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча в движении	1			16.10	Поле для свободного ввода1
14	Ведение мяча в движении	1			18.10	Поле для свободного ввода1
15	Эстафеты с ведением мяча.	1			23.10	Поле для свободного ввода1
16	Эстафеты с ведением мяча.	1			25.10	Поле для свободного ввода1
17	Защитная стойка баскетболиста. П.И. «Два капитана».	1			08.11	Поле для свободного

						ввода1
18	Т. Б. на уроках гимнастики. Перекаты.	1			13.11	Поле для свободного ввода1
19	Перекаты, кувырок вперед.	1			15.11	Поле для свободного ввода1
20	Кувырок вперед, кувырок назад	1			20.11	Поле для свободного ввода1
21	Ходьба по бревну. Стойка на лопатках.	1			22.11	Поле для свободного ввода1
22	Лазание по канату, 2-3 кувырка вперед слитно.	1			27.11	Поле для свободного ввода1
23	Равновесие на бревне. Мост из положения лежа на спине.	1			29.11	Поле для свободного ввода1
24	Стойка, на лопатках КУ. Кувырок назад.	1			04.12	Поле для свободного ввода1
25	Лазание по канату. Мост прогнувшись.	1			06.12	Поле для свободного ввода1
26	Акробатическая комбинация. Пресс за 1 мин	1			11.12	Поле для свободного ввода1

27	Акробатическая комбинация. Гибкость	1			13.12	Поле для свободного ввода1
28	Акробатическая комбинация КУ. Подтягивание.	1			18.12	Поле для свободного ввода1
29	Опорный прыжок. Бросок набивного мяча	1			20.12	Поле для свободного ввода1
30	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м.	1			25.12	Поле для свободного ввода1
31	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке за 1 мин	1			27.12	Поле для свободного ввода1
32	Сюжетно-ролевой урок «Сказочные приключения»	1			10.01	Поле для свободного ввода1
33	Полоса препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1			15.01	Поле для свободного ввода1
34	ОРУ с мячами. П.И. «Мяч ловцу».	1			17.01	Поле для свободного ввода1
35	ОРУ с мячами. П.И. «Гонка мячей по кругу»	1			22.01	Поле для свободного ввода1
36	ОРУ с мячами в движении. П.И. «Мяч ловцу»	1			24.01	Поле для

						свободного ввода1
37	ОРУ без предметов. П.И. «Вызов номеров».	1			29.01	Поле для свободного ввода1
38	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	1			31.01	Поле для свободного ввода1
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			05.02	Поле для свободного ввода1
40	Повороты на месте. Передвижение ступающим шагом до 1 км.	1			07.02	Поле для свободного ввода1
41	Передвижение скользящим шагом 1км КУ	1			12.02	Поле для свободного ввода1
42	Спуск со склона в низкой стойке, подъем на склон наискось.	1			14.02	Поле для свободного ввода1
43	Подъем на склон наискось КУ. Подъем на склон лесенкой.	1			19.02	Поле для свободного ввода1
44	Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1			21.02	Поле для свободного ввода1
45	Передвижение скользящим шагом 1,5 км. П.И. «Пройди в ворота»	1			26.02	Поле для свободного

						ввода1
46	Подъем на склон лесенкой КУ. Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1			28.02	Поле для свободного ввода1
47	Торможение плугом КУ. Передвижение скользящим шагом 1,5 км.	1			04.03	Поле для свободного ввода1
48	Лыжные гонки на 1 км КУ.	1			06.03	Поле для свободного ввода1
49	Передвижение на лыжах 2 км. П..И. «Вызов номеров».	1			11.03	Поле для свободного ввода1
50	Передвижение на лыжах до 2 км. П.И. «Эстафеты с этапом до 100 м».	1			13.03	Поле для свободного ввода1
51	Передвижение на лыжах до 2 км. П.И. «Эстафеты с этапом до 100 м».	1			18.03	Поле для свободного ввода1
52	Лыжные гонки до 2 км. Без учета времени	1			20.03	Поле для свободного ввода1
53	Т.Б по волейболу. Верхняя передача мяча в парах.	1			01.04	Поле для свободного ввода1
54	Верхняя передача мяча в парах	1			03.04	Поле для свободного ввода1



55	Ловля и передача мяча. П.И. «Воробьи и вороны».	1			08.04	Поле для свободного ввода1
56	Подачи мяча через сетку. Ловля после подачи.	1			10.04	Поле для свободного ввода1
57	Ловля после передачи	1			15.04	Поле для свободного ввода1
58	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1			17.04	Поле для свободного ввода1
59	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1			22.04	Поле для свободного ввода1
60	Передачи, подачи мяча. Пионербол.	1			24.04	Поле для свободного ввода1
61	Т.Б. по легкой атлетике. 30 м	1			06.05	Поле для свободного ввода1
62	Многоскоки с ноги на ногу. П.И. «Краденое знамя».	1			08.05	Поле для свободного ввода1
63	Прыжок в длину с места. П.И. «Краденое знамя».	1			13.05	Поле для свободного ввода1
64	Метание мяча. П.И. «Краденое знамя».	1			15.05	Поле для

						свободного ввода1
65	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. «Краденое знамя».	1			20.05	Поле для свободного ввода1
66	Бег с переменной скоростью до 200 м. Бег 30 м К.У.	1			22.05	Поле для свободного ввода1
67	Прыжок в длину с разбега КУ. П.И. «Перестрелка».	1	1		23.05	Поле для свободного ввода1
68	Сдача нормативов (тестирование бег 1500 м )	1	1		24.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

## **Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

## **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Мост гимнастический подкидной
- Коврик гимнастический
- Скамейки гимнастические
- Перекладина гимнастическая
- Палки гимнастические
- Скакалки гимнастические
- Обручи гимнастические
- Кольца гимнастические
- Маты гимнастические
- Перекладина навесная
- Канат для лазания
- Мячи набивные (1 кг)
- Мячи массажные
- Мячи-хопы
- Мячи малые (резиновые, теннисные)
- Мячи средние резиновые
- Мячи большие резиновые
- Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Кольца резиновые
- Планка для прыжков в высоту
- Секундомер
- Жилетки игровые с номерами

- Стойки для прыжков в высоту
- Рулетка измерительная 5 м, 10 м
- Щиты баскетбольные с кольцами
- Стойки волейбольные
- Стойки с баскетбольными кольцами
- Сетка волейбольная
- Конусы
- Футбольные ворота
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса
- Сектор для прыжков в длину
- Пульсометр
- Шагомер электронный
- Комплект динамометров ручных
- Динамометр мтановой
- Весы медицинские с ростомером
- Тонометр автоматический
- Аптечка медицинская

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **Библиотечный фонд:**

- Блудилина М.С., Емельянов С.В. Физическая культура 3 класс, поурочные планы. - Волгоград: Учитель, 2022
- Былеева Л.Н, Таборко Л.Н. Игра? Игра! – М.: Просвещение, 1996
- Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2021
- Качашкин А.В. Подвижные игры в начальной школе.- М.: Просвещение, 2020
- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2021
- Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2021
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Глобус, 2022
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», ежемесячное издание
- Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы)
- Рабочие программы по физической культуре
- Стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

