

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Кировской области**  
**Управление образования администрации Вятскополянского района**  
**МКОУ СОШ д.Старый Пинигерь**

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета

---

[укажите ФИО]  
Протокол №1 от «27» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Гарипов Марсель  
Гамирович  
Приказ №19 от «27» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 2692598)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для обучающихся 1 – 4 классов

**Старый Пинигерь 2024 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.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### ***Физическое совершенствование***

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

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминутки 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 разнообразным 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- –выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № 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                              | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Режим дня школьника                                       | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                    | Гигиена человека                                          | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                    | Осанка человека                                           | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3                                                    | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Легкая атлетика                                           | 9                |                    | 9                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Подвижные и спортивные игры                               | 3                |                    | 3                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                    | Гимнастика с основами акробатики                          | 12               |                    | 12                  | Поле для свободного                            |

|                                                                |                                                              |                 |   |    |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|---------------------------|
|                                                                |                                                              |                 |   |    | ввода                     |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 8               |   | 8  |                           |
| 2.5                                                            | Лыжная подготовка                                            | 14              |   | 14 | Поле для свободного ввода |
| 2.6                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 12              |   | 12 |                           |
| 2.7                                                            | Лёгкая атлетика                                              | 8               |   | 8  |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |                 |   |    |                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | на каждом уроке |   |    | Поле для свободного ввода |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 66              | 0 | 66 |                           |

## 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              | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Физическое развитие и его измерение       | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                    | Занятия по укреплению здоровья            | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                    | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Легкая атлетика                           | 8                |                    | 8                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Подвижные игры-футбол                     | 4                |                    | 4                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                    | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    | 12                  | Поле для свободного ввода                      |
| 2.4                                                    | Подвижные игры                            | 8                |                    | 8                   |                                                |
| 2.5                                                    | Лыжная подготовка                         | 14               |                    | 14                  |                                                |

|                                                                |                                                              |                 |   |    |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|---------------------------|
| 2.6                                                            | Подвижные игры                                               | 8               |   | 8  |                           |
| 2.7                                                            | Легкая атлетика                                              | 10              |   | 10 | Поле для свободного ввода |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |                 |   |    |                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | на каждом уроке |   |    | Поле для свободного ввода |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68              | 0 | 68 |                           |

### 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                       | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Виды физических упражнений, используемых на уроках | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Измерение пульса на уроках физической культуры     | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3                                                    | Физическая нагрузка                                | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                    | Закаливание организма                              | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                    | Дыхательная и зрительная гимнастика                | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                    |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Легкая атлетика                                    | 8                |                    | 8                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Подвижные и спортивные игры                        | 4                |                    | 4                   | Поле для свободного ввода                      |

|                                                                |                                                              |                 |  |           |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--|-----------|---------------------------|
| 2.3                                                            | Гимнастика с основами акробатики                             | 12              |  | 12        | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 8               |  | 8         | Поле для свободного ввода |
|                                                                | Лыжная подготовка                                            | 14              |  | 14        |                           |
| 2.5                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 8               |  | 8         | Поле для свободного ввода |
| 2.6                                                            | Легкая атлетика                                              | 10              |  | 10        |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |                 |  |           |                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | на каждом уроке |  |           | Поле для свободного ввода |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |                                                              | <b>68</b>       |  | <b>68</b> |                           |

## 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                                                    | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Самостоятельная физическая подготовка                                           | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| Раздел 1.Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 1.1                                                    | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2                                                    | Закаливание организма                                                           | теория           |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                |
| 2.1                                                    | Легкая атлетика                                                                 | 8                |                    | 8                   | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2                                                    | Подвижные и спортивные игры                                                     | 4                |                    | 4                   | Поле для свободного ввода                      |

|                                                                |                                                              |                 |  |    |                           |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|--|----|---------------------------|
| 2.3                                                            | Гимнастика с основами акробатики                             | 12              |  | 12 | Поле для свободного ввода |
| 2.4                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 8               |  | 8  | Поле для свободного ввода |
|                                                                | Лыжная подготовка                                            | 14              |  | 14 |                           |
| 2.5                                                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 8               |  | 8  | Поле для свободного ввода |
|                                                                | Легкая атлетика                                              | 10              |  | 10 |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |                 |  |    |                           |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | на каждом уроке |  |    | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                                               |                                                              |                 |  |    |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68              |  | 68 |                           |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                       | Количество часов |                               |                                | Дата<br>изуче<br>ния | Электронны<br>е цифровые<br>образовател<br>ные<br>ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                  | Всего            | Контр<br>ольны<br>е<br>работы | Практ<br>ически<br>е<br>работы |                      |                                                           |
| 1        | Вводный инструктаж по ТБ, по л/а. Правила поведения на уроках физкультуры. Знакомство со спортивным залом, площадкой. Разучивание разминки. Кроссовая подготовка. Что такое физическая культура? | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 2        | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки". Современные физические упражнения       | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 3        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Кроссовая подготовка. Разучивание подвижной игры "Охотники и утки". Режим дня и правила его составления и соблюдения       | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 4        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Кроссовая подготовка. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Личная гигиена и гигиенические процедуры  | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 5        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Кросс-без учёта времени. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото". Осанка человека. Упражнения для осанки | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 6        | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в                                                                                                                                                 | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |

|    |                                                                                                                                                              |   |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | чередовании с равномерным и ускоренным передвижением. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                                    |   |  |   |  |  |
| 7  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото".          | 1 |  | 1 |  |  |
| 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. 6 -ти минутный бег. Подвижные игры                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 -ти минутный бег. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |  | 1 |  |  |
| 10 | Чем отличается ходьба от бега. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 11 | Способы построения и повороты стоя на месте. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.                                | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Инструктаж по гимнастике. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.        | 1 |  | 1 |  |  |
| 14 | Акробатические упражнения, основные техники. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.                                                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Акробатические упражнения, основные техники. Подъём ног из положения лёжа на животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО:           | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                               |   |  |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | Поднимание туловища из положения лёжа на спине.                                                                                                                               |   |  |   |  |  |
| 16 | Акробатические упражнения. Сгибание рук из положения упор лёжа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине. | 1 |  | 1 |  |  |
| 17 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Разучивание подвижной игры "Не оступись"                                                                                | 1 |  | 1 |  |  |
| 18 | Разучивание прыжков в группировке. Разучивание подвижной игры "Не оступись".                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 20 | Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 21 | Спрыгивание с высоты. Приземление после спрыгивания с горки матов (скамьи).                                                                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 22 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Прыжки в упоре на руках , с толчком двумя ногами.                                                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Гимнастические упражнения с мячом. Разучивание подвижной игры "Брось-поймай".                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание подвижной игры "Брось-поймай".                                                                                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 25 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание подвижной игры "Кто больше соберёт яблок".                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 26 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Разучивание подвижной игры "Кто больше соберёт яблок".                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива                                                                                                                                | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                      |   |  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                                                                                              |   |  |   |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 32 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Инструктаж по лыжным гонкам. Подбор лыжного снаряжения. Строевые упражнения с лыжами в руках. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. | 1 |  | 1 |  |  |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами в руках. Техника ступающего шага во время передвижения.          | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Техника ступающего шага во время передвижения. Упражнения в передвижениях на лыжах.                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 36 | Упражнения в передвижении на лыжах. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 37 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                                                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 38 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 39 | Техника передвижения скользящим шагом в полной                                                                                                       | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                        |   |  |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | координации                                                                                                                                            |   |  |   |  |  |
| 40 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 42 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                                                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения в передвижении с изменением скорости. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Смешанное передвижение. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Смешанное передвижение. Подвижные игры                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Разучивание ведения мяча нм месте. Подвижные игры с мячом: салки с мячом.                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | Разучивание ведения мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.                                                                                | 1 |  | 1 |  |  |
| 49 | Разучивание ведения мяча обходя предметы. Подвижные игры с мячом.                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Разучивание передачи мяча двумя руками от груди в парах, приём мяча. Подвижные игры с мячом "Салки с ведением".                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 51 | Разучивание приёма- передачи мяча двумя руками от груди в парах, через сетку. Подвижные игры с мячом: "Утки-охотники".                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Разучивание приёма- передачи мяча одной рукой от плеча в парах, через сетку. Подвижные игры. Разучивание                                               | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | правил игры в пионербол, расстановка игроков.                                                                                                                                                                                                            |   |  |   |  |  |
| 53 | Разучивание подачи мяча с трёх метров от сетки. Переход в игре пионербол. Подвижные игры.                                                                                                                                                                | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Разучивание подачи мяча с 3-6м. от сетки. Повторение правил игры в пионербол. Освоение правил техники выполнения подач мяча.                                                                                                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 55 | Разучивание бросков малых мячей с места двумя руками снизу. Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Разучивание бросков с места двумя руками от груди. Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 57 | Разучивание бросков с места в прыжке двумя руками от груди. Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 58 | Разучивание бросков смета двумя руками от груди. Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 59 | Инструктаж по л/а. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка.                                                                                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 60 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом".                                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. Разучивание подвижной игры " Пингвины с мячом".                                                                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на                                                                                                                                                         | 1 |  | 1 |  |  |

|                                     |                                                                                                                                                                       |    |  |    |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|
|                                     | гимнастической скамье. Подвижные игры                                                                                                                                 |    |  |    |  |  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1  |  | 1  |  |  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                                                          | 1  |  | 1  |  |  |
| 66                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО                                                                     | 1  |  | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                                       | 66 |  | 66 |  |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                                                                                                                                         | Количество часов |                               |                                | Дата<br>изуче<br>ния | Электронны<br>е цифровые<br>образовател<br>ные<br>ресурсы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                    | Всего            | Контр<br>ольны<br>е<br>работы | Практ<br>ически<br>е<br>работы |                      |                                                           |
| 1            | Инструктаж по л/а. - Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Кроссовая подготовка. | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 2            | Кроссовая подготовка. Высокий старт. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Смешанное передвижение. Зарождение Олимпийских игр                                              | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 3            | Кроссовая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Смешанное передвижение по пересечённой местности. Подвижные игры.Современные Олимпийские игры                  | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 4            | Кроссовая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м. Эстафеты. Физическое развитие                                                                         | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 5            | Кроссовая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Физические качества                                     | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |
| 6            | Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание на высокой перекладине (М). подвижные игры.Сила как                                                | 1                |                               | 1                              |                      |                                                           |

|    |                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | физическое качество                                                                                                                                                                                                               |   |  |   |  |  |
| 7  | Челночный бег 3*10 м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег с поворотами и изменением направлений. Быстрота как физическое качество                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3* 10 м. Эстафеты. Выносливость как физическое качество                                                                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 9  | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. Эстафеты.  | 1 |  | 1 |  |  |
| 10 | Элементы мини- футбола, футбола. Игры с приёмами футбола: метко в цель. Гибкость как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны вперёд из положениястоя на гимнастической скамье. | 1 |  | 1 |  |  |
| 11 | Элементы мини-футбола, футбола. Бросок ногой. Развитие координации движений. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: ПОднимание туловища из положения лёжа на спине.Подвижные игры.                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Элементы мини-футбола, футбола. Бросок ногой. Развитие координации движений. "Праздник ГТО" Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения (тестов) 2 ступени ГТО.                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Инструктаж по гимнастике. Элементы акробатики. Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры на равновесие.                                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                   |   |  |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 14 | Элементы акробатики. Гимнастическая разминка. Закаливание организма.                                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Элементы акробатики. Утренняя зарядка. Подвижные игры.                                                                                                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 16 | Элементы акробатики. Составление комплекса утренней зарядки. Подвижные игры.                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 17 | Элементы акробатики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.                                                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения на равновесие на гимнастической скамье и бревне. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамье. Строевые упражнения и команды. | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения на равновесие на гимнастической скамье и бревне. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамье. Строевые упражнения и команды. | 1 |  | 1 |  |  |
| 20 | Передвижения равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны с разведением и сведением рук. Прыжковые упражнения.                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 21 | Лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Прыжковые упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой.                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом. Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры.                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Упражнения с гимнастическим мячом. Танцевальные гимнастические движения.                                                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Танцевальные гимнастические движения. Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                           |   |  |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 25 | Инструктаж по спортивным и подвижным играм.<br>Подвижные игры с приемами спортивных игр.                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения приёма-передачи мяча на месте в парах двумя руками от груди. Игры с приемами баскетбола              | 1 |  | 1 |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения приёма- передачи мяча в парах двумя руками от груди. Игры с приемами баскетбола                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения ведения мяча на месте. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения броска с места и в прыжке. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски мяча в неподвижную цель. | 1 |  | 1 |  |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения броска с места и в прыжке. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски мяча в неподвижную цель. | 1 |  | 1 |  |  |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения приёма- передачи мяча через сетку. Прием «волна» в баскетболе                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Инструктаж по лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного снаряжения. Подвижные игры.             | 1 |  | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъём лесенкой, спуск в основной стойке.                                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Подъём лесенкой, спуск в основной стойке.                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                            |   |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 37 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 38 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 40 | Торможение лыжными палками                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Торможение лыжными палками                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 42 | Торможение падением на бок                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Торможение падением на бок.          | 1 |  | 1 |  |  |
| 44 | Повороты на месте переступание вокруг носков лыж. Подвижные игры.                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Подвижные игры.                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Ловля и передача мяча двумя руками снизу в парах, через сетку. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | Повторение правил и техники выполнения приёма-передачи мяча. Подвижные игры.                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 49 | Освоение ловли мяча после передачи партнёра через сетку. Эстафеты.                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Подачи мяча с 3 м. от сетки одной рукой снизу. Подвижные игры.                                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 51 | Подачи мяча с 3-6 м. от сетки, ловля противоположной команды. Подвижные игры.                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения подачи мяча с 3-6                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | м от сетки. Повторение правил игры в пионербол. Прием «волна» в баскетболе                                                                                                                                                               |   |  |   |  |  |
| 53 | Разучивание правил игры пионербол. Переход в игре. Учебная игра.                                                                                                                                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Повторение правил игры. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 55 | Учебная игра пионербол. Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                                                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Учебная игра пионербол. Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                                                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 57 | Учебная игра пионербол. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 58 | Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 59 | Инструктаж по л/а. Правила поведения на занятиях л/а. Прыжки в высоту с прямого разбега . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры.                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО:Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание - разгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Наклоны вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 62 | Бег с поворотами и изменением направлений. Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжки с места толчком двумя ногами. Эстафеты.                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 63 | Сложно координированные беговые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива                                                                                                                                               | 1 |  | 1 |  |  |

|                                     |                                                                                                                                          |    |  |    |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|
|                                     | комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.       |    |  |    |  |  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Бег 30 м. Подвижные игры | 1  |  | 1  |  |  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                              | 1  |  | 1  |  |  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                             | 1  |  | 1  |  |  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                             | 1  |  | 1  |  |  |
| 68                                  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО              | 1  |  | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                          | 68 |  | 68 |  |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |                               |                                | Дата<br>изуче<br>ния | Электронн<br>ые<br>цифровые<br>образовате<br>льные<br>ресурсы |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                                          | Всего            | Контр<br>ольны<br>е<br>работы | Практ<br>ически<br>е<br>работы |                      |                                                               |
| 1            | Инструктаж вводный по ТБ и по л/а. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Кроссовая подготовка. Физическая культура у древних народов                                                                                                          | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 2            | Кроссовая подготовка. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. История появления современного спорта                                                                                                                                        | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 3            | Кроссовая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000м. Виды физических упражнений                                                                                                                                | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 4            | Кроссовая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Измерение пульса на занятиях физической культурой. | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 5            | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Дозировка физических нагрузок.                                                                                             | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                     |   |  |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 6  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. | 1 |  | 1 |  |  |
| 7  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Дыхательная и зрительная гимнастика.                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Закаливание организма под душем. Челночный бег.                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 9  | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Спортивная игра футбол. Челночный бег.                                                                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 10 | Спортивная игра футбол. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.                                                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 11 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                                                                                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Подвижные игры с приемами футбола                                                                                                                                                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Инструктаж по гимнастике. Строевые команды и упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лёжа на спине.                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 14 | Элементы акробатики. Строевые упражнения и команды. Танцевальные упражнения из танца галоп. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Подвижные игры.                            | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                            |   |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 15 | Элементы акробатики. Танцевальные упражнения из танца галоп. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  | 1 |  |  |
| 16 | Элементы акробатики. Танцевальные упражнения из танца галоп. Ритмическая гимнастика.                                                                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 17 | Ритмическая гимнастика. Танцевальные упражнения из танца полька. Лазание по канату.                                                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 18 | Передвижения по гимнастической скамейке. Лазание по канату. Танцевальные упражнения из танца полька.                                                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.    | 1 |  | 1 |  |  |
| 20 | Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 21 | Передвижения по гимнастической стенке. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. Упражнения в плавании кролем на груди.                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 22 | Прыжки через скакалку. Упражнения в плавании кролем на груди.                                                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Прыжки через скакалку. Упражнения в плавании брассом.                                                                                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения в плавании брассом, дельфином. Правила поведения в бассейне.                                                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 25 | Инструктаж по спортивным играм. Подвижные игры с                                                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                       |   |  |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.                                                      |   |  |   |  |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 27 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 28 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 29 | Броски с места и в прыжке двумя руками от груди.                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 30 | Броски с места и в прыжке двумя руками от груди.                                                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 31 | Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски набивного мяча.                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 32 | Подвижные игры с приемами баскетбола. Броски набивного мяча.                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  | 1 |  |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания на месте                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания в движении                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах                                                        | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                  |   |  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | способом переступания в движении                                                                                 |   |  |   |  |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах способом переступания                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Инструктаж по спортивным играм. Спортивная игра волейбол                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | Спортивная игра волейбол. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди через сетку. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  |  |
| 49 | Ловля и передача мяча мяча одной рукой через сетку. Подвижные игры.                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Подача мяча одной рукой с 3-6 м. от сетки. Повторение                                                            | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | правил игры пионербол. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                          |   |  |   |  |  |
| 51 | Подача мяча с 6 м. от сетки. Повторение правил игры, переход в игре. Подвижные игры.                                                                                                                                                                            | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Поддачи мяча с 6 м. от сетки. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 53 | Передача мяча с разбега (2 шага). Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Передачи мяча с двух шагов. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       | 1 |  | 1 |  |  |
| 55 | Обучение нижней прямой подачи с 3 м. от сетки. Учебная игра пионербол.                                                                                                                                                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Обучение нижней прямой подачи с 6 м. от сетки. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 57 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (М).<br>Сгибание и разгибание рук в упоре на полу. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  |  |
| 58 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 59 | Инструктаж по л/а. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.                                                                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 60 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО:<br>Бег на 30 м. Подвижные игры.                                                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Беговые упражнения с координационной сложностью.                                                                                                                                                                                                                | 1 |  | 1 |  |  |

|                                     |                                                                                                                                               |    |  |    |  |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|
|                                     | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: бег 1000 м.                                                                     |    |  |    |  |  |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры        | 1  |  | 1  |  |  |
| 63                                  | Прыжок в длину с разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1  |  | 1  |  |  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры                  | 1  |  | 1  |  |  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры              | 1  |  | 1  |  |  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры              | 1  |  | 1  |  |  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                            | 1  |  | 1  |  |  |
| 68                                  | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени                                 | 1  |  | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                               | 68 |  | 68 |  |  |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/<br>п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                        | Количество часов |                               |                                | Дата<br>изуче<br>ния | Электронн<br>ые<br>цифровые<br>образовате<br>льные<br>ресурсы |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего            | Контр<br>ольны<br>е<br>работы | Практ<br>ически<br>е<br>работы |                      |                                                               |
| 1            | Инструктаж вводный по ТБ и по л/а. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Из истории развития физической культуры в России. Кроссовая подготовка.                                                                                                | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 2            | Кроссовая подготовка. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30 м. Эстафеты. Из истории развития национальных видов спорта                                                         | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 3            | Кроссовая подготовка. Самостоятельная физическая подготовка. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Беговые упражнения.                                                                                                      | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 4            | Кроссовая подготовка. Влияние занятий физ. подготовкой на работу систем организма. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |
| 5            | Кроссовая подготовка. Оценка годовой динамики показателей физ. развития и физ. подготовленности. Освоение правил и техники выполнения норматива                                                                                                                   | 1                |                               | 1                              |                      |                                                               |

|    |                                                                                                                                                                                                                                        |   |  |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                                                                                                                          |   |  |   |  |  |
| 6  | Высокая, низкая стойки Бег на короткие дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                                                                          | 1 |  | 1 |  |  |
| 7  | Бег на короткие дистанции. Ускорение. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Правила предупреждения травм на уроках физкультуры.                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Оказание первой помощи на занятиях физ. культуры.                                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 9  | Инструктаж по футболу. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижение массы тела.               | 1 |  | 1 |  |  |
| 10 | Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча". Подвижные игры. Закаливание организма.                                                                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 11 | Упражнения из игры в футбол. Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча", Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  |  |
| 12 | Упражнения из игры футбол. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени                                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 13 | Инструктаж по гимнастике. Акробатические комбинации. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и                                                                                                                              | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                              |   |  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | акробатических упражнений                                                                                                    |   |  |   |  |  |
| 14 | Акробатическая комбинация. Танцевальные упражнения "Летка-енка".                                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 15 | Акробатические комбинации. Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 16 | Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения с плавательной доской.               | 1 |  | 1 |  |  |
| 17 | Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Упражнения в скольжении на груди.               | 1 |  | 1 |  |  |
| 18 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 19 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения на гимнастической перекладине. Плавание кролем на спине в полной координации..                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 21 | Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения в плавании способом кроль. Разучивание подвижной игры "Паровая машина". | 1 |  | 1 |  |  |
| 22 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Разучивание подвижной игры "Паровая машина".                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 23 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 24 | Упражнения с плавательной доской. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м.               | 1 |  | 1 |  |  |
| 25 | Инструктаж по спортивным и подвижным играм. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными                                | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                               |   |  |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | играми. Разучивание подвижной игры "Запрещённое движение". Освоение техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.    |   |  |   |  |  |
| 26 | Освоение техники выполнения ведения мяча на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»             | 1 |  | 1 |  |  |
| 27 | Освоение правила и техники выполнения приёма-передачи мяча двумя руками от груди. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  | 1 |  |  |
| 28 | Освоение приёма- передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»       | 1 |  | 1 |  |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения бросков с места и в прыжке. Разучивание подвижной игры "Гонка лодок".                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения броско с места и в прыжке. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                      | 1 |  | 1 |  |  |
| 31 | Упражнения из игры баскетбол. Комбинации упражнений из ведения и бросков.                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 32 | Упражнения из игры баскетбол. Комбинации упражнений из ведения и бросков.                                                     | 1 |  | 1 |  |  |
| 33 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения                                                   | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                        |   |  |   |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
| 38 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 40 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации                                   | 1 |  | 1 |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты                              | 1 |  | 1 |  |  |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения ловли и передачи мяча через сетку. Повторение правил игры пионербол.              | 1 |  | 1 |  |  |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения ловли и передачи мяча через сетку. Подвижные игры.                                | 1 |  | 1 |  |  |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения подач мяча с 3-6 м. от сетки. Повторение правил игры и перехода в игре пионербол. | 1 |  | 1 |  |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения подач с 6 м. от сетки. Ученая игра пионербол. Упражнения из игры волейбол         | 1 |  | 1 |  |  |
| 51 | Учебная игра пионербол. Упражнения из игры волейбол                                                                    | 1 |  | 1 |  |  |
| 52 | Упражнения из игры волейбол - приём мяча двумя руками                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|--|--|
|    | снизу.                                                                                                                                                                                                                                  |   |  |   |  |  |
| 53 | Упражнения из игры волейбол -приём мяча снизу двумя руками.                                                                                                                                                                             | 1 |  | 1 |  |  |
| 54 | Обучение правильной постановке рук для приёма мяча сверху( на пальцы). Игра в парах- приёмы мяча снизу, сверху.                                                                                                                         | 1 |  | 1 |  |  |
| 55 | Обучение постановке рук для приёма и передачи мяча снизу и сверху. Передачи в парах через сетку.                                                                                                                                        | 1 |  | 1 |  |  |
| 56 | Обучение нижней прямой подачи мяча (кулаком) с 3 м. от сетки.                                                                                                                                                                           | 1 |  | 1 |  |  |
| 57 | Обучение подаче мяча с 3-6 м. от сетки.                                                                                                                                                                                                 | 1 |  | 1 |  |  |
| 58 | Инструктаж по л/а. Предупреждение травм на занятиях л/а. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  | 1 |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Упражнения в прыжках в высоту с разбега.                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.                                               | 1 |  | 1 |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.                                                                  | 1 |  | 1 |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа                                                                                                                                     | 1 |  | 1 |  |  |

|                                     |                                                                                                                                           |    |  |    |  |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|----|--|--|
|                                     | на спине. Подвижные игры                                                                                                                  |    |  |    |  |  |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                               | 1  |  | 1  |  |  |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. | 1  |  | 1  |  |  |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Метание малого мяча на дальность весом 150г..                 | 1  |  | 1  |  |  |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                     | 1  |  | 1  |  |  |
| 67                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                        | 1  |  | 1  |  |  |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени                   | 1  |  | 1  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                           | 68 |  | 68 |  |  |

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

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

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

«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб.пособ.

для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017.

— 132 с.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev>

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

[https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая\\_культура\\_Матвеев\\_А.П.\\_1-4\\_класс.pdf](https://www.surwiki.admsurgut.ru/wiki/images/1/1e/Физическая_культура_Матвеев_А.П._1-4_класс.pdf)

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matvee>

