

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**комитет образования Администрации**

**Хвойнинского муниципального округа**

**МАОУ «СШ с.Анциферово»**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом

---

МАОУ "СШ с.Анциферово"  
1 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора

---

МАОУ "СШ с.Анциферово"  
№ 76 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**

**комитет образования Администрации Хвойнинского муниципального округа**

**МАОУ «СШ с.Анциферово»**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

---

МАОУ "СШ с.Анциферово"  
1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

---

МАОУ "СШ с.Анциферово"  
76 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2507425)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Анциферово 2023**

Учебным планом для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часа: 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 физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

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.

##### 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 назначению: 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;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	Воспитательная задача
		Все го	Кон тро льн ые рабо ты	Прак тичес кие работ ы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/661184">https://urok.1sept.ru/articles/661184</a>	становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-">https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-</a>	стремление к формированию

					<a href="http://urokov/rezhim-dnya">urokov/rezhim-dnya</a>	культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964">https://yandex.ru/video/preview/13340037646486411964</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/9409848445652939709">https://yandex.ru/video/preview/9409848445652939709</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/1119266170913224256">https://yandex.ru/video/preview/1119266170913224256</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового

						образа жизни;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/9182566670741504019">https://yandex.ru/video/preview/9182566670741504019</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cxp5hxxH7ho">https://www.youtube.com/watch?v=cxp5hxxH7ho</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода	
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201">https://yandex.ru/video/preview/14776124476562809201</a>	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при

						травмах и ушибах;
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/5004248701920927800">https://yandex.ru/video/preview/5004248701920927800</a>	уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		44				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		16				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	66	
--	----	---	----	--

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательная задача
		Все го	Кон тро льн ые рабо ты	Прак тиче ские работ ы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/190520/</a>	становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	0	7	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/</a>	проявление интереса к

						исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		7				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/01/02/esli-khochesh-byt-zdorov">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2013/01/02/esli-khochesh-byt-zdorov</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fufAU6kR1IQ">https://www.youtube.com/watch?v=fufAU6kR1IQ</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового

						образа жизни;
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523">https://yandex.ru/video/preview/14420342626450610523</a>	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода	
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/10564538606312272835">https://yandex.ru/video/preview/10564538606312272835</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их

						показатели.
2.4	Подвижные игры	15	0	15	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/4091214182997720175">https://yandex.ru/video/preview/4091214182997720175</a>	уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		39				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		16				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
--	----	---	----	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательная задача
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений,	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/</a>	проявление интереса к

	используемых на уроках					исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/16068098200593428525">https://yandex.ru/video/preview/16068098200593428525</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/205448789736436321">https://yandex.ru/video/preview/205448789736436321</a>	проявление интереса к исследованию

						индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407">https://yandex.ru/video/preview/11895779939228254407</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860">https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754">https://yandex.ru/video/preview/16366734494963122754</a>	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода	
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода	
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251">https://yandex.ru/video/preview/12723457902712577251</a>	формирование нравственно-этических норм поведения и правил

						межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
Итого по разделу		42				
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		18				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательная задача
		Все го	Кон тро ль н ые раб оты	Пра ктич ески е рабо ты		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>	становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw">https://www.youtube.com/watch?v=qhNERccMkcw</a>	проявление интереса к

						исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987">https://yandex.ru/video/preview/15848944711782330987</a>	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Упражнения для профилактики	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/conspect/194990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/conspect/194990/</a>	стремление к формированию

	нарушения осанки и снижения массы тела					культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM">https://www.youtube.com/watch?v=K1r3UiWNVQM</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860">https://yandex.ru/video/preview/2211208741306495860</a>	стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2410968167915335221">https://yandex.ru/video/preview/2410968167915335221</a>	проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности,

						стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;	
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода		
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода		
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDRzbiXX9n8">https://www.youtube.com/watch?v=YDRzbiXX9n8</a>	уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;	
Итого по разделу		39					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>	проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий	

						физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу	20					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1	0	1
2	Современные физические упражнения	1	0	1
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (повторение)	1	0	1
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (продолжение)	1	0	1
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1

10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1
13	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1
16	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1
17	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1
18	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1
20	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1
22	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1

23	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1
25	Акробатические упражнения, основные техники (разучивания простейших элементов)	1	0	1
26	Акробатические упражнения, основные техники(повторение)	1	0	1
27	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1
28	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1
29	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1
30	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1
31	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1
32	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1
33	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1
34	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1
35	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1
36	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1
37	Осанка человека. Упражнения для	1	0	1

	осанки			
38	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1
39	Считалки для подвижных игр	1	0	1
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1
42	Обучение способам организации игровых площадок(закрепления обучения)	1	0	1
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»(правило игры)	1	0	1
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»(повторение)	1	0	1
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»(правило игры)	1	0	1
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»(повторение)	1	0	1
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»(правило игры)	1	0	1
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»(повторение)	1	0	1
50	Разучивание подвижной игры «Кто	1	0	1

	больше соберет яблок»(правило игры)			
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»(правило игры)	1	0	1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»(повторение)	1	0	1
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»(правило игры)	1	0	1
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1
60	Освоение правил и техники	1	0	1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Промежуточная аттестация за курс 1 класса	1	1	1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	66

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1
4	Быстрота как физическое качество	1	0	1
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой			1
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1
7	Сложно координированные прыжковые упражнения (разучивания техники прыжков)	1	0	1
8	Сложно координированные прыжковые упражнения (повторение)	1	0	1
9	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке (элементы передвижений)	1	0	1
11	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке (повторение элементов)	1	0	1

12	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1
13	Бег с поворотами и изменением направлений (техника выполнения бега)	1	0	1
14	Бег с поворотами и изменением направлений(повтор беговых упражнений)	1	0	1
15	Сложно координированные беговые упражнения (специальные беговые упражнения)	1	0	1
16	Сложно координированные беговые упражнения (повторение)	1	0	1
17	Выносливость как физическое качество	1	0	1
18	Физическое развитие	1	0	1
19	Сила как физическое качество	1	0	1
20	Гибкость как физическое качество	1	0	1
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1
22	Строевые упражнения и команды	1	0	1
23	Прыжковые упражнения (виды прыжков на месте)	1	0	1
24	Прыжковые упражнения ( виды прыжков в движении)	1	0	1
25	Гимнастическая разминка	1	0	1

26	Ходьба на гимнастической скамейке (виды ходьбы по скамейке)	1	0	1
27	Ходьба на гимнастической скамейке(повторение)	1	0	1
28	Упражнения с гимнастической скакалкой (на месте)	1	0	1
29	Упражнения с гимнастической скакалкой (в движении)	1	0	1
30	Упражнения с гимнастическим мячом (техника выполнения простейших элементов)	1	0	1
31	Упражнения с гимнастическим мячом (повторение элементов)	1	0	1
32	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1
33	Развитие координации движений	1	0	1
34	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1
36	Игры с приемами баскетбола	1	0	1
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу(техника выполнения приема)	1	0	1
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу(повтор)	1	0	1
39	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	1

	бросок(техника выполнения броска)			
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок(повтор броска)	1	0	1
41	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1
43	Гонка мячей и слалом с мячом (техника выполнения элемента)	1	0	1
44	Гонка мячей и слалом с мячом (повторение техники)	1	0	1
45	Футбольный бильярд	1	0	1
46	Бросок ногой (техника выполнения элемента)	1	0	1
47	Бросок ногой(повторение техники)	1	0	1
48	Подвижные игры на развитие равновесия (разучивания игры)	1	0	1
49	Подвижные игры на развитие равновесия (повторение игры)	1	0	1
50	Закаливание организма	1	0	1
51	Утренняя зарядка	1	0	1
52	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1
59	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	0	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты (техника выполнения)	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты(закрепление)	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры. Промежуточная аттестация за курс 2 класса	1	1	1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		1	68

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1
2	История появления современного спорта	1	0	1
3	Прыжок в длину с разбега (техника выполнения упражнения)	1	0	1
4	Прыжок в длину с разбега (повторение)	1	0	1
5	Броски набивного мяча (техника выполнения броска)	1	0	1
6	Броски набивного мяча(повторение)	1	0	1
7	Челночный бег (техника выполнения бега)	1	0	1
8	Челночный бег(повторение)	1	0	1
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию(техника бега на дистанцию 30м)	1	0	1
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию – 30 м	1	0	1
11	Беговые упражнения с координационной сложностью(специальные беговые	1	0	1

	упражнения)			
12	Беговые упражнения с координационной сложностью (повторение)	1	0	1
13	Виды физических упражнений	1	0	1
14	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1
15	Строевые команды и упражнения (разучивания простейших строевых команд)	1	0	1
16	Строевые команды и упражнения (повторение команд)	1	0	1
17	Лазанье по канату(техника выполнения лазанья)	1	0	1
18	Лазанье по канату(повторение)	1	0	1
19	Передвижения по гимнастической скамейке(виды передвижений)	1	0	1
20	Передвижения по гимнастической скамейке (повтор передвижений)	1	0	1
21	Передвижения по гимнастической стенке (виды передвижений)	1	0	1
22	Передвижения по гимнастической стенке (повтор передвижений)	1	0	1
23	Прыжки через скакалку (на месте)	1	0	1
24	Прыжки через скакалку (в движении)	1	0	1
25	Ритмическая гимнастика (разучивания простейших элементов)	1	0	1

26	Ритмическая гимнастика (повторение элементов)	1	0	1
27	Танцевальные упражнения из танца галоп (разучивания элемента без музыкального сопровождения)	1	0	1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп (повторение элемента под музыку)	1	0	1
29	Танцевальные упражнения из танца полька (разучивания элемента без музыкального сопровождения)	1	0	1
30	Танцевальные упражнения из танца полька (повторение элемента под музыку)	1	0	1
31	Дозировка физических нагрузок	1	0	1
32	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1
33	Закаливание организма под душем	1	0	1
34	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки (правило игры)	1	0	1
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки (повторение)	1	0	1
37	Спортивная игра баскетбол (правило игры)	1	0	1

38	Спортивная игра баскетбол (история возникновения игры баскетбол)	1	0	1
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками(техника выполнения)	1	0	1
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками (повторение)	1	0	1
41	Подвижные игры с приемами баскетбола (правило игр)	1	0	1
42	Подвижные игры с приемами баскетбола (повторение)	1	0	1
43	Спортивная игра волейбол (правило игры)	1	0	1
44	Спортивная игра волейбол (история возникновения игры волейбол)	1	0	1
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении(техника выполнения упражнения)	1	0	1
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении (повторение)	1	0	1
47	Спортивная игра футбол (правило игры)	1	0	1
48	Спортивная игра футбол (история возникновения игры футбол)	1	0	1
49	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1

	(правило игры с элементами футбола)			
50	Подвижные игры с приемами футбола(повторение)	1	0	1
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м(закрепление)	1	0	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения (повторение)	1	0	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1
59	Освоение правил и техники	1	0	1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1
65	Освоение правил и техники	1	0	1

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1
67	Промежуточная аттестация за курс 3 класса	1	1	1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1
2	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1
3	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега(техника выполнения упражнения)	1	0	1
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (техника выполнения упражнения)	1	0	1
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания(упражнения на развития прыгучести)	1	0	1
9	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 30м)	1	0	1
10	Беговые упражнения – длительный бег	1	0	1

11	Метание малого мяча на дальность(техника выполнения упражнения)	1	0	1
12	Метание малого мяча на дальность(упражнения на развития глазомера)	1	0	1
13	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1
14	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1
15	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1
17	Акробатическая комбинация (разбор простейших элементов)	1	0	1
18	Акробатическая комбинация (выполнения элементов в комбинации)	1	0	1
19	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания (техника отталкивания и приземления)	1	0	1
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания(повторение)	1	0	1

21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку(повторения упражнений)	1	0	1
23	Обучение опорному прыжку (техника выполнения упражнения)	1	0	1
24	Обучение опорному прыжку(повторение)	1	0	1
25	Упражнения на гимнастической перекладине (разучивания элементов)	1	0	1
26	Упражнения на гимнастической перекладине(повторение элементов)	1	0	1
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»(разучивания элементов без музыки)	1	0	1
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»(разучивания элементов под музыку)	1	0	1
30	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1
31	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1
32	Закаливание организма	1	0	1

33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»(правило игры)	1	0	0
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»(повторение игры)	1	0	0
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»(разучивания эстафеты)	1	0	0
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»(повторение эстафеты)	1	0	0
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»(правило игры)	1	0	0
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»(повторение игры)	1	0	0
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»(правило игры)	1	0	0
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»(повторение игры)	1	0	0
43	Упражнения из игры волейбол (показ элементов)	1	0	0
44	Упражнения из игры волейбол(повторение элементов)	1	0	0
45	Упражнения из игры баскетбол(показ	1	0	0

	элементов)			
46	Упражнения из игры баскетбол(повтор элементов)	1	0	0
47	Упражнения из игры футбол(показ элементов)	1	0	0
48	Упражнения из игры футбол(повтор элементов)	1	0	0
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м (повторение)	1	0	0
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения (продолжение)	1	0	0

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0
57	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	0	0
58	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(закрепление)	1	0	0
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты (повторение)	1	0	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты (повторение)	1	0	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Промежуточная аттестация за курс 4 класса	1	1	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1	0	1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	1

	ступени			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68



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

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

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/08/Физическая-культура-базовый-уровень.-Реализация-требований-ФГОС-основного-общего-образования.-Методическое-пособие-для-учителя-1.pdf>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://user.gto.ru/>

