



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 66CCCC00EDB1C6B84D7FC11A75721030

Владелец: Юнусов Марсель Рамилевич

Действителен с 16.09.2024 до 16.12.2025

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**К ООП НОО МБОУ «СОШ №1» НМР РТ**

**ПРИКАЗ ОТ 01.09.2023 № 317**

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**уровень образования**

**начальное общее**

**1 - 4 классы**

**город Нижнекамск, 2023 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## 2 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды 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 противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Лыжная подготовка***

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

#### ***Плавательная подготовка.***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры***

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## 4 КЛАСС

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

##### Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## 1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
1.2	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://uchi.ru/teachers/lk">https://uchi.ru/teachers/lk</a> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	8			

2.3	Легкая атлетика	10			
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			
2.5	Плавательная подготовка	10			
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	8			
2.3	Легкая атлетика	12			

2.4	Подвижные игры	10			
2.5	Плавательная подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			

<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	12			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			<a href="https://uchi.ru/teachers/lk">https://uchi.ru/teachers/lk</a> <a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
2.4	Плавательная подготовка	10			
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>			

**4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	12			
2.3	Лыжная подготовка	8			
2.4	Плавательная подготовка	10			
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	План	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1		
2	Физические качества. Режим дня школьника.	1		
3	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Понятие бег. Строевые упражнения.	1		
4	Строевые упражнения. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		
5	Техника упражнения прыжка в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
6	Строевые упражнения. Обычный бег, с изменением направления движения. Техника метания малого мяча с места на дальность.	1		
7	Строевые упражнения. Равномерная ходьба и равномерный бег. Техника челночный бег 3x10. Подготовка к	1		

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.				
8	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Техника упражнения прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
9	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1			
10	Смешанное передвижение на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
11	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «К своим флажкам».	1			/
12	Техника безопасности на уроке. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение и передача баскетбольного мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Подвижная игра «Круговая охота».	1			
13	Передача и ловля двумя руками, стоя на месте, низко летящего мяча. Подвижная игра «Передал — садись».	1			
14	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Правила поведения на	1			

	занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.				
15	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1			
16	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1			
17	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Закаливание организма	1			
18	Вводный инструктаж. Правила техника безопасности на занятиях плавания. Основные способы вхождения в воду, упражнения: «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела». Ритм плавания и дыхания.	1			
19	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1			
20	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре. Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стене.	1			
21	Освоение с водой. Ознакомление с сопротивлением воды. Погружения в воду, передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди.	1			

22	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1			
23	Подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
24	Освоение с водой. Всплывания, лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры на воде: «Поплавок», «Медуза».	1			
25	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			
26	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1			
27	Скольжения: на груди, на спине, на боку, с различными положениями рук «Стрела», «Стрелочка». Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.	1			
28	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Безопасное падение на лыжах.	1			
29	Виды передвижений на лыжах. Попеременно двухшажный, одновременно бесшажный и двухшажный, одновременно одношажный ход.	1			
30	Скольжения: на груди, на спине, на боку, с различными положениями рук «Стрела»,	1			

	«Стрелочка». Повторное скольжение на груди с задержкой дыхания.				
31	Посадка лыжника. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах без палок.	1			
32	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1			
33	Техника безопасности на уроке. Работа ног на мелком месте с опорой руками о дно. «Кто больше соберёт».	1			
34	Разучивание техники передвижения: Попеременный двухшажный ход.	1			
35	Безопасное падение на лыжах. Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1			
37	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике. Скольжение на груди с задержкой дыхания.	1			
38	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1			
39	Работа ног при плавании с доской на руках. Повторное проплывание отрезков, держась за доску. Изучение работы рук при плавании кролем.	1			
40	Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклоном, спуски с небольших склонов.	1			
41	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
42	Изучение работы рук кролем на груди. Упражнения с плавательной доской.	1			

43	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Подвижная игра «Передал — садись».	1			
44	Проплавание учебных дистанций: произвольным способом. Игры на воде.	1			
45	Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1			
46	Упражнения на всплывание, лежание и скольжение, на согласование работы рук и ног.	1			
46	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1			
48	Передача и ловля двумя руками, стоя на месте, низко летящего мяча. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1			
49	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1			
50	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1			
51	Ходьба с высоким подниманием колена. Лазание по гимнастической стенке.	1			
52	Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стене.	1			
53	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и	1			

	гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.				
54	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1			
55	Подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1			
56	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			
57	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1			
58	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
59	Мини – футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Удар внутренней стороны стопы по неподвижному мячу.	1			
60	Прыжок в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
61	Подвижные игры на основе материала футбола.	1			

61	Челночный бег 3x10. Бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
63	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-поймай».	1			
64	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
65	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.				
66	Смешанное передвижение на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	План	Факт	

1	Техника безопасности на уроке. История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1			
2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1			
3	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения.	1			
4	Обычный бег, с изменением направления движения: коротким, средним и длинным шагом. Бег на 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
5	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1			
6	Прыжок в длину или высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с	1			

	места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.				
7	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
8	Беговые сложно-координационные упражнения. Техника длительного бега. Челночный бег 3x10 м.	1			
9	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
10	Техника безопасности во время занятий играми. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1			
11	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1			
12	Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1			
13	Техника безопасности на уроке. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды.	1			
14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			

15	Правила безопасного поведения на занятиях плаванием. Освоение с водой. Ознакомление с сопротивлением воды.	1			
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
17	Поднимание туловища из положения лёжа на низкой перекладине 90 см или подтягивание из виса лежа на высокой перекладине. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
18	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
19	Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Проверка плавательной подготовленности.	1			
20	Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, вперёд с трех шагов. Кувырок назад.	1			
21	Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1			

22	Скольжения: на груди, на спине, на боку, с различными положениями рук. Дыхание в плавании.	1			
23	Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1			
24	Виса на время.	1			
25	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1			
26	Изучение техники работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде возле бортика. Дыхание в плавании.	1			
27	Техника безопасности на уроке. Ловля и передача мяча двумя руками. Броски и ловля мяча в парах.	1			
28	Упражнение с мячом. Ведение мяча. Подвижная игра «Белочка-защитница».	1			
29	Плавание с доской при помощи ног кролем на груди.	1			
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1			
31	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1			

32	Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием.	1			
33	Повороты переступанием на лыжах без палок.	1			
34	Повороты переступанием на лыжах без палок и обгон.	1			
35	Согласование работы рук и ног кролем на груди. Дыхание в плавании.	1			
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
37	Торможение падением на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1			
38	Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1			
39	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
40	Подъём на склон «полуёлочкой», спуск на лыжах.	1			

41	Спад в воду с бортика бассейна. Соскок в воду «солдати́ком» со стартовой тумбы.	1			
42	Подъём на склон «ёлочкой», спуск на лыжах. Передвижение на лыжах «змейкой».	1			
43	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1			
44	Зачет в проплывание отрезков 12-25 м. Игры на воде.	1			
45	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1			
46	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1			
47	Наклон вперед из положения стоя.	1			
48	Поднимание туловища из положения лёжа на низкой перекладине 90 см или подтягивание из виса на высокой перекладине.	1			
49	Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье и перелизание по гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1			
50	Круговая тренировка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Виса на время.	1			

51	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
52	Подвижные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	1			
53	Футбол: ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1			
54	Подвижные игры. Футбол.	1			
55	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Закаливание организма обтиранием.	1			
56	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1			
57	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Варианты вращения обруча. Частота сердечных сокращений, способы её измерения.	1			
58	Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту в упоре лежа.	1			
59	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1			
60	Разновидности ходьбы и бега. Бег на 30 м.	1			

61	Обычный бег, с изменением направления движения: коротким, средним и длинным шагом.	1			
62	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1			
63	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
64	Метания малого мяча на дальность.	1			
65	Прыжок в длину или высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1			
66	Челночный бег 3x10 м.	1			
67	Беговые сложно-координационные упражнения. Техника длительного бега.	1			
68	Бег на 1000 м.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	План	Факт	
1	История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	1			
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка нагрузки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1			
3	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Бег, как жизненно важные способы передвижения человека. Бег на 30 м с высокого старта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
4	Челночный бег 3х10м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			

5	Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
6	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
7	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			
8	Метание теннисного мяча цель, дистанция 6 м.	1			
9	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1			
10	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
11	Техника безопасности на уроке баскетбола. Основы техники держания мяча при игре «Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча.	1			
12	Броски и ловля мяча в парах. Ловля и передача баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча.	1			
13	Броски и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1			

14	Бросок мяча в щит, в кольцо. Спортивная игра «Баскетбол».	1			
15	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения в движении. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
16	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; гимнастический мост.	1			
17	Плавательная подготовка. Плавание как жизненно важный способ передвижения. Правила поведения в бассейне.	1			
18	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Лазание по канату в три приёма.	1			
19	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
20	Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Проверка плавательной подготовленности. Подводящие упражнения:	1			

	вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.				
21	Поднимание туловища из вися лежа на низкой перекладине 90см, подтягивание в висе (мальчики). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
22	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			
23	Передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.	1			
24	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Вис на время.	1			
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			

26	Скольжение на груди и спине, с различным положением рук. Дыхание в плавании.	1			
27	Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Броски мяча через волейбольную сетку.	1			
28	Подача мяча. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			
29	Подвижные игры на материале волейбола.	1			
30	Подвижная игра «Пионербол».	1			
31	Правила безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1			
32	Скольжение на правой, левой ноге после двух трёх шагов. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1			
33	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1			
34	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
35	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на	1			

	выносливость и координацию. Одновременный двушажный ход на лыжах.				
36	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1			
37	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1			
38	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой» и торможение «плугом», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1			
39	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1			
40	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход, чередование одновременного двушажного с попеременным двушажным	1			
41	Контрольный урок по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
42	Движение руками брассом с входом в воду.	1			

43	Организация и проведение подвижных игр. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1			
44	Футбольные упражнения в парах.	1			
45	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выходом в воду.	1			
46	Наклон вперед из положения стоя.	1			
47	Поднимание туловища из виса лежа на низкой перекладине 90см, подтягивание в висе (мальчики).	1			
48	Проплывание учебных дистанций Дыхание в плавании. Игры на воде.	1			
49	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1			
50	Беговые упражнения. Вис на время.	1			
51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1			
52	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1			

53	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.	1			
54	Спортивная игра «Футбол».	1			
55	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1			
56	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			
57	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы. Лазание по канату в три приёма.	1			
58	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин.	1			
59	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			
60	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
61	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Бег на 30м с высокого старта.	1			

62	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности. Челночный бег 3х10м.	1			
63	Прыжок в длину с места.	1			
64	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			
65	Метания теннисного мяча на дальность.	1			
66	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1			
67	Метание теннисного мяча цель, дистанция 6 м.	1			
68	Бег на 1000 м.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Количество часов	План	Факт	

1	История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1			
2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1			
3	Техника безопасности на уроке, предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Понятие: эстафета, команды старт, финиш. Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
4	Основные навыки ходьбы и развитие координационных способностей.	1			
5	Челночный бег 3 x 10 м (с). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			

6	Метания малого мяча на дальность стоя на месте. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
7	Броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу» правой и левой рукой.	1			
8	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1			
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
10	Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1			
12	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1			
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении.	1			

14	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра баскетбол.	1			
15	Техника безопасности на уроке Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Подъём туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
16	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
17	Освоение с водой. Ознакомление с сопротивлением воды. Дыхание в плавании. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание. Меры безопасности в бассейне.	1			
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			

19	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Кувырок вперед, назад.	1			
20	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Личная гигиена пловца. Дыхание в плавании. Техника работы ног кролем на груди.	1			
21	Техника кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост.	1			
22	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1			
23	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде возле бортика.	1			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом, лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
26	Техника упражнения в плавании кролем на спине.	1			

27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Основные правило игры волейбол.	1			
28	Нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху.	1			
29	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			
30	Подводящая ирга «Пионербол».	1			
31	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Предупреждение травматизма во время занятий. Основные требования к одежде и обуви. Особенности дыхания, температурный режим.	1			
32	Ступающий и скользящий шаг на лыжах.	1			
33	Согласование рук и ног способом кроль на спине. Игры на воде.	1			
34	Попеременный двухшажный ход.	1			
35	Попеременный одношажный ход.	1			

36	Скольжения: на груди, на спине, на боку, с различными положениями рук. Дыхание в плавании.	1			
37	Одновременный одношажный ход. Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	1			
38	Торможением плугом и упором. Повороты с переступанием в движении.	1			
39	Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1			
40	Бег на лыжах 1 км. Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1			
41	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
42	Спад в воду с бортика бассейна. Соскок в воду «солдатиком» со стартовой тумбы с дальнейшим продолжением.	1			
43	Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах.	1			
44	Спортивная игра «Баскетбол».	1			
45	Зачет в проплывание отрезков 12-25 м. Игры на воде. Подготовка к	1			

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО.				
46	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин.	1			
47	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1			
48	Контрольное плавание. Игры на воде.	1			
49	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
50	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.	1			
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1			
52	Основные правило игры футбола. Футбольные упражнения. Подвижные и спортивные игры.	1			
53	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1			

54	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Спортивная игра «Футбол».	1			
55	Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	1			
56	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.	1			
57	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
58	Лазание по гимнастической стенке и канату.	1			
59	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом запрыгивание.	1			
60	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1			

61	Техника безопасности на уроке, предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Бег 60 м.	1			
62	Основные навыки ходьбы и развитие координационных способностей.	1			
63	Челночный бег 3 x 10 м (с).	1			
64	Броски набивного мяча способами «из-за головы», «от груди», «снизу» правой и левой рукой.	1			
65	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			
66	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1			
67	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
68	Бег 1500 м.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

### Лист изменений в календарно-тематическом планировании

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР
----------	------	----------------------------	---------	-------------------------------------


**Лист учета рабочей программы воспитания**

№ п/п	Класс	Раздел	Воспитательное мероприятие

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

---

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

