

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет ЗМР РТ**

**МБОУ ``Гимназия №10 ЗМР РТ``**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
учителей физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Шилякова Е.Л.  
Протокол №1 от «25»  
август 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
УР

\_\_\_\_\_  
Азина Л.Н.  
Протокол №1 от «28»  
август 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "Гимназия  
№10 ЗМР РТ"

\_\_\_\_\_  
Приказ №197 от «31»  
август 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1275253)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Зеленодольск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования 270 часов: в 1 классе- 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе- 68 часов( 2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок " Базовая физическая подготовка" отводится 135 часов из общего числа ( 1 час в неделю в каждом классе).

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

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

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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, 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Российская Электронная Школа
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>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного

					ввода
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	ВФСК ГТО
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Российская Электронная Школа
Итого по разделу		1			
<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>
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>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<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>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные игры	14	0	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	ВФСК ГТО
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Российская Электронная Школа
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<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>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Поле для свободного ввода
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>

2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	ВФСК ГТО
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



## 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	0	1	Российская Электронная Школа
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<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>

2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	ВФСК ГТО
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	04.09.2023	Русская Электронная Школа
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	06.09.2023	Русская Электронная Школа
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	11.09.2023	Русская Электронная Школа
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	13.09.2023	Русская Электронная Школа
5	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	18.09.2023	Русская Электронная Школа
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	25.09.2023	
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	27.09.2023	

9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	02.10.2023	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	04.10.2023	
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	09.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	11.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	16.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	06.11.2023	Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	08.11.2023	Поле для свободного ввода1
17	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	13.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	15.11.2023	Поле для свободного ввода1

19	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	20.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	27.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	29.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	04.12.2023	Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	11.12.2023	Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	18.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Техника передвижения скользящим	1	0	1		Поле для

	шагом в полной координации				25.12.2023	свободного ввода1
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	01.01.2024	Поле для свободного ввода1
31	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	03.01.2024	Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	08.01.2024	Поле для свободного ввода1
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	10.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	15.01.2024	Поле для свободного ввода1
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	17.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	22.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	29.01.2024	Поле для свободного

						ввода1
38	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	31.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	05.02.2024	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	07.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	21.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	26.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	28.02.2024	Поле для свободного ввода1
44	Считалки для подвижных игр	1	0	1	04.03.2024	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	06.03.2024	Поле для свободного ввода1
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	11.03.2024	Поле для свободного ввода1



47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	13.03.2024	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	18.03.2024	Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	20.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	01.04.2024	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	03.04.2024	Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	08.04.2024	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	10.04.2024	Поле для свободного ввода1
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	15.04.2024	Поле для свободного ввода1
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	17.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники	1	0	1		Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				22.04.2024	свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	01.05.2024	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники	1	0	1		Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				20.05.2024	свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	22.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	27.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	29.05.2024	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическое развитие	1	0	1	11.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Физические качества	1	0	1	07.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Развитие координации движений	1	0	1	13.10.2023	Поле для свободного ввода1
4	Закаливание организма	1	0	1	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
5	Утренняя зарядка	1	0	1	20.10.2023	Поле для свободного ввода1
6	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	21.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	17.11.2023	Поле для свободного ввода1
8	Строевые упражнения и команды	1	0	1	28.09.2023	Поле для свободного ввода1

9	Строевые упражнения и команды	1	0	1	29.09.2023	Поле для свободного ввода1
10	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	05.10.2023	Российская Электронная Школа
11	Прыжковые упражнения	1	0	1	06.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Прыжковые упражнения	1	0	1	12.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Гимнастическая разминка	1	0	1	15.11.2023	Поле для свободного ввода1
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	22.11.2023	Поле для свободного ввода1
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	24.11.2023	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	01.12.2023	Поле для свободного ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для

					29.11.2023	свободного ввода1
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного ввода1
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	08.12.2023	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	15.12.2023	Поле для свободного ввода1
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	30.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	05.12.2023	Поле для свободного ввода1
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	07.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Подъем лесенкой	1	0	1	12.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Подъем лесенкой	1	0	1	14.12.2023	Поле для свободного

						ввода1
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	19.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	21.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Торможение лыжными палками	1	0	1	26.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Торможение лыжными палками	1	0	1	28.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Торможение падением на бок	1	0	1	10.01.2023	Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	12.01.2023	Поле для свободного ввода1
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	17.01.2023	Поле для свободного ввода1
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	19.01.2023	Поле для свободного ввода1
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	24.01.2023	Поле для свободного ввода1

37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	26.01.2023	Поле для свободного ввода1
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	31.01.2023	Поле для свободного ввода1
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	02.02.2023	Поле для свободного ввода1
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	07.02.2023	Поле для свободного ввода1
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	09.02.2023	Поле для свободного ввода1
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
43	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	22.12.2023	Поле для свободного ввода1
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	29.12.2023	Поле для свободного ввода1
46	Бросок мяча в колонне и неудобный	1	0	1		Поле для



	бросок				28.02.2023	свободного ввода1
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	02.03.2023	Поле для свободного ввода1
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	07.03.2023	Поле для свободного ввода1
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	09.03.2023	Поле для свободного ввода1
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	14.03.2023	Поле для свободного ввода1
51	Футбольный бильярд	1	0	1	16.03.2023	Поле для свободного ввода1
52	Бросок ногой	1	0	1	21.03.2023	Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	04.04.2023	Поле для свободного ввода1
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	06.04.2023	Поле для свободного ввода1
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1	0	1	11.04.2023	Поле для свободного

	ВФСК ГТО					ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	13.04.2023	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	18.04.2023	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	20.04.2023	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	25.04.2023	Поле для свободного ввода1
60	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	25.10.2023	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.10.2023	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	08.11.2023	Поле для свободного ввода1

	Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	11.05.2023	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	10.11.2023	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	18.05.2023	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	23.05.2023	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	25.05.2023	Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	30.05.2023	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Российская Электронная Школа
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	08.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	13.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Закаливание организма под душем	1	0	1	15.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	20.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Строевые команды и упражнения	1	0	1	22.09.2023	Поле для свободного ввода1
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1	27.09.2023	Поле для свободного ввода1

9	Лазанье по канату	1	0	1	29.09.2023	Поле для свободного ввода1
10	Лазанье по канату	1	0	1	04.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	06.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	11.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Прыжки через скакалку	1	0	1	13.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Прыжки через скакалку	1	0	1	18.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Ритмическая гимнастика	1	0	1	20.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	25.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	08.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Поле для

					10.11.2023	свободного ввода1
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	15.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Броски набивного мяча	1	0	1	17.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Броски набивного мяча	1	0	1	22.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Челночный бег	1	0	1	24.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Челночный бег	1	0	1	29.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	01.12.2023	Поле для свободного ввода1
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	06.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	08.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	13.12.2023	Поле для свободного

						ввода1
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	15.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	20.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	22.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	27.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	04.01.2023	Поле для свободного ввода1
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	06.01.2023	Поле для свободного ввода1
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	11.01.2023	Поле для свободного ввода1
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	13.01.2023	Поле для свободного ввода1
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	18.01.2023	Поле для свободного ввода1

37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	20.01.2023	Поле для свободного ввода1
38	Правила поведения в бассейне	1	0	1	25.01.2023	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	27.01.2023	Поле для свободного ввода1
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	01.02.2023	Поле для свободного ввода1
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	03.03.2023	Поле для свободного ввода1
42	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	08.03.2023	Поле для свободного ввода1
43	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	10.03.2023	Поле для свободного ввода1
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	15.03.2023	Поле для свободного ввода1
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	17.03.2023	Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры с приемами	1	0	1		Поле для



	баскетбола				22.03.2023	свободного ввода1
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	05.04.2023	Поле для свободного ввода1
48	Спортивная игра волейбол	1	0	1	07.04.2023	Поле для свободного ввода1
49	Спортивная игра волейбол	1	0	1	12.04.2023	Поле для свободного ввода1
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	14.04.2023	Поле для свободного ввода1
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	19.04.2023	Поле для свободного ввода1
52	Спортивная игра футбол	1	0	1	21.04.2023	Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	26.04.2023	Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	28.04.2023	Поле для свободного ввода1
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК	1	0	1	03.05.2023	Поле для свободного

	ГТО					ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	05.05.2023	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	10.05.2023	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	12.05.2023	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	17.05.2023	Поле для свободного ввода1
60	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	19.05.2023	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	24.05.2023	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	26.05.2023	Поле для свободного ввода1

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	31.05.2023	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	02.09.2023	Российская Электронная Школа
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	05.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	09.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	12.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	16.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма	1	0	1	17.10.2023	Поле для свободного ввода1
7	Акробатическая комбинация	1	0	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
8	Акробатическая комбинация	1	0	1	30.11.2023	Поле для свободного ввода1

9	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	05.12.2023 01.12.2023 46	Поле для свободного ввода1
10	Обучение опорному прыжку	1	0	1	05.12.202346 07.12. 4а,в,г	Поле для свободного ввода1
11	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	07.10.2023 46 11.12 а,б,в	Поле для свободного ввода1
12	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	12.12.2023	Поле для свободного ввода1
13	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	18.12.2023 19.12.2023	Поле для свободного ввода1
14	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	21.12.2023	Поле для свободного ввода1
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	25.12.2023 26.12.2023	Поле для свободного ввода1
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	25.10.2023	Поле для свободного ввода1
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	04.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Упражнения в прыжках в высоту с	1	0	1	07.11.2023	Поле для

	разбега					свободного ввода1
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	11.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	14.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Беговые упражнения	1	0	1	10.10.2023	Поле для свободного ввода1
22	Беговые упражнения	1	0	1	21.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	25.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	28.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	02.12.2023	Поле для свободного ввода1
26	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	05.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	1	09.12.2023	Поле для свободного

	ходом: подводящие упражнения					ввода1
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	12.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	16.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	19.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	23.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	26.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	28.12.2023	Поле для свободного ввода1
34	Подводящие упражнения	1	0	1	10.01.2023	Поле для свободного ввода1
35	Подводящие упражнения	1	0	1	14.01.2023	Поле для свободного ввода1
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	19.10.2023	Поле для свободного ввода1

37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	24.10.2023	Поле для свободного ввода1
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	26.10.2023	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	28.01.2023	Поле для свободного ввода1
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16.11.2023	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	04.02.2023	Поле для свободного ввода1
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	07.02.2023	Поле для свободного ввода1
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	11.02.2023	Поле для свободного ввода1
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	14.02.2023	Поле для свободного ввода1
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	18.02.2023	Поле для свободного ввода1
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	21.02.2023	Поле для



						свободного ввода1
47	Упражнения из игры футбол	1	0	1	25.02.2023	Поле для свободного ввода1
48	Упражнения из игры футбол	1	0	1	28.02.2023	Поле для свободного ввода1
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	14.1.2023	Поле для свободного ввода1
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	07.11.2023	Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	11.03.2023	Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	14.03.2023	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	18.03.2023	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	21.03.2023	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники	1	0	1	01.04.2023	Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					свободного ввода1
56	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	09.11.2023	Поле для свободного ввода1
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	1	08.04.2023	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	21.11.2023	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.11.2023	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	18.04.2023	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	22.04.2023	Поле для свободного

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2023	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2023	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	02.05.2023	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.05.2023	Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	13.05.2023	Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	16.05.2023	Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки»,	1	0	1	20.05.2023	Поле для

	посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					свободного ввода <sup>1</sup>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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://catalog.prosv.ru/item/25320>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

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

