

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление образования администрации города Тулы

МБОУ ЦО № 56

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
протокол № 01-23 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
_____Тишкина О.Н.
протокол № 01-23
от «30» 08.2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____Гайдук Н.В.
приказ № 198-а-1
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2818677)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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.

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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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 физкультурминутки 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.

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.

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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	13			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для

					свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/ оле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	13	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	1			

Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	19			
2.3	Лыжная подготовка	17	0		
2.4	Плавательная подготовка	0			
2.5	Подвижные и спортивные игры	6			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			

2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Подвижные и спортивные игры	8			
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17			
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
17	Подъем туловища из положения лежа	1				Поле для

	на спине и животе					свободного ввода1
18	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
19	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
21	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного

						ввода1
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
32	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1

36	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
44	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
45	Разучивание игровых действий и	1				Поле для

	правил подвижных игр					свободного ввода1
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
47	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
48	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного

						ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
59	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
60	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые
		Всего	Контрольные	Практические		

			работы	работы		образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	04.09.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	08.09.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
4	Физическое развитие	1	0	0	11.09.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
5	Физические качества	1	0	0	15.09.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода

6	Сила как физическое качество	1	0	0	18.09.2023	Пол www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	22.09.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	25.09.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	29.09.2023	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1	0	0	02.10.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1	0	0	06.10.2023	Пол www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного

						ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	09.10.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	0	0	13.10.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	0	0	16.10.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	20.10.2023	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	23.10.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	06.11.2023	Поле для свобwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ одного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	10.11.2023	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	13.11.2023	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	17.11.2023	Повwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	20.11.2023	Повwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	24.11.2023	Поле для сwww.edu.ru

						www.school.edu.ru https://uchi.ru/ вободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	01.12.2023	Поле д www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ля свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	04.12.2023	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	08.12.2023	Пол www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	11.12.2023	Пол www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного

						ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	15.12.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	18.12.2023	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	22.12.2023	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	25.12.2023	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	29.12.2023	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1	0	0	12.01.2024	Пол www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1	0	0	15.01.2024	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	19.01.2024	Поле для своwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ бодного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	22.01.2024	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	26.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1	0	0	29.01.2024	Полеwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1

40	Торможение падением на бок	1	0	0	02.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1	0	0	05.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	09.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	12.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	16.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	19.02.2024	По www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1

46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	26.02.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	01.03.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	04.03.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	11.03.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	15.03.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	18.03.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода

						ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	22.03.2024	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	05.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	08.04.2024	Пwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	12.04.2024	Пowww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	15.04.2024	Полwww.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Поле www.edu.ru

					19.04.2024	www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	22.04.2024	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	26.04.2024	Поле для св www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ободного ввода
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	29.04.2024	Поле для www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ свободного ввода
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	03.05.2024	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ оле для свободного ввода
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	06.05.2024	П www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						оле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	10.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	13.05.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	17.05.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	20.05.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	24.05.2024	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ ле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Поле www.edu.ru

					27.05.2024	www.school.edu.ru https://uchi.ru/ е для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводный инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с максимальной скоростью. Физическая культура у древних народов	1		
2	Ходьба с преодолением препятствий в различном темпе. Равномерный бег. Бег с максимальной скоростью 30 м. Понятия: старт, финиш. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		
3	Ходьба змейкой, выпадами, шаг галопа правым и левым боком. Равномерный бег 2 мин. Бег с максимальной скоростью 60 м. Дозировка физических нагрузок	1		
4	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег на результат 30 м с высокого старта.	1		
5	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Челночный бег 3 по 10 м на результат. Равномерный бег 3 мин. Закаливание организма под душем	1		
6	Чередование бега и ходьбы. Метание малого мяча с 3 шагов разбега на дальность. Понятие: эстафета. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
7	Ходьба с замедлением и ускорением, со сменой положения рук. Бег 6 мин. Контроль метания малого мяча на дальность	1		
8	Понятие: бег на выносливость. Кросс 1 км без учета времени	1		
9	Ходьба в чередовании с прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
10	Ходьба с чередованием бега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега	1		

11	Ходьба с чередованием бега, гусиный шаг. Прыжки через короткую скакалку в быстром темпе и с продвижением вперед. Контроль метания малого мяча с 3 шагов разбега в цель с расстояния 6 м	1		
12	Ходьба с различным положением рук, олений шаг, прыжки полгушачьи, бег с подскоками вверх. Контроль прыжков через короткую скакалку на месте	1		
13	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, бег в медленном темпе. Прыжки и пробеганием через вращающуюся скакалку	1		
14	Ходьба в колонне по 1, спиной вперед, в полуприседе, бег змейкой. Прыжок в длину с места	1		
15	Ходьба в колонне по 1, парами, прыжки на левой ноге и правой, на 2 ногах поочередно, бег в среднем темпе. Контроль прыжка в длину с места	1		
16	Ходьба в колонне по 1, спиной вперед, в полуприседе, бег змейкой. Многоскоки на результат. Прыжок с высоты на мягкость приземления. Прыжок в длину с места	1		
17	Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, бег в медленном темпе. Прыжок с высоты на мягкость приземления на результат. Прыжки через гимнастическую скамью на левой и правой, на обеих ногах	1		
18	Ходьба с подскоком вверх, шаг галопа правым и левым боком. Бег в среднем темпе. Прыжок в высоту перешагиванием	1		
19	Ходьба в колонне по 1, парами, в приседе, олений шаг, бег в среднем темпе. Контроль прыжка в высоту перешагиванием	1		
20	Построение в колонну по 1, по 2, в 1 и 2 шеренги. Строевые команды. Повороты. Вис стоя и лежа	1		
21	Построение в колонну по 1, по 2, по 3, в 1, 2 и 3 шеренги. Строевые команды. Повороты. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на гимнастической скамье: сгибание и разгибание рук	1		
22	Построение в 2 и 3 шеренги, передвижение в колонне по 1, по 2, по 3. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, в упоре на	1		

	гимнастической скамье на результат			
23	Построение в 2 и 3 шеренги, передвижение в колонне по 1, по 2, по 3. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1		
24	Передвижение по диагонали, змейкой, противоходом. Лазанье по наклонной гимнастической скамье. Метание и перебрасывание набивного мяча	1		
25	Вращение обруча на талии, на левой и правой руке, на обеих руках. Прыжки через обруч	1		
26	Перелазание через бревно с левой ноги. Перелазание через бревно с правой ноги. Вис стоя, лежа, на согнутых руках. Подтягивание в висе	1		
27	Шаг галопа, передвижение по диагонали. Контроль подтягивания в висе стоя (мальчики), в висе лежа (девочки). Лазанье по канату	1		
28	Шаг галоп в паре. Лазанье по гимнастической стенке с одновременной перестановкой рук и ног. Лазанье по канату на результат	1		
29	Разные виды ходьбы. Перекаты вперед и назад, влево и вправо. Подъем прямых ног до вертикального положения	1		
30	Кувырок вперед, три кувырка вперед подряд. Перекаты влево и вправо на результат	1		
31	Стойка на лопатках, стойка на лопатках согнувшись. Кувырок вперед, три кувырка вперед на результат	1		
32	Кувырок назад, три кувырка назад подряд. Подъем ног под прямым углом на результат	1		
33	Кувырок назад на результат. Шпагат. Мост самостоятельно и с помощью. Поднимание туловища из положения лежа	1		
34	Повторный инструктаж по ОТ. Требования программы по лыжной подготовке к одежде, обуви, инвентарю. Имитационные движения при передвижении на лыжах. Шаги галопа	1		
35	Передвижение скользящим шагом по кругу 250 м в среднем темпе	1		
36	Построение с лыжами в 2 шеренги и в колонну по 2. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок 300 м в среднем темпе	1		
37	Построение с лыжами в 2 шеренги и в колонну по 2. Поворот на	1		

	месте вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом по кругу без палок 400 м в среднем темпе			
38	Построение с лыжами в 2 шеренги и в колонну по 2. Поворот на 180 градусов вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками 450 м в среднем темпе	1		
39	Построение с лыжами в 2 шеренги и в колонну по 2. Контроль поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками 500 м в среднем темпе	1		
40	Построение в 2 разомкнутые шеренги. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Передвижение с палками скользящим шагом 550 м по извилистой лыжне в среднем темпе. Спуск в низкой стойке без палок	1		
41	Контроль поворотов переступанием вокруг носков лыж. Скольжение по кругу, палки за спиной горизонтально в руках. Передвижение с палками скользящим шагом 400 м. Спуск с горы в низкой стойке с палками	1		
42	Скольжение по кругу, палки за спиной горизонтально в руках. Передвижение с палками скользящим шагом 450 м. Спуск с горы в низкой стойке с палками	1		
43	Передвижение скользящим шагом с палками 500 м. Спуск с горы в низкой стойке с палками. Подъем ступающим шагом на сильно согнутых ногах	1		
44	Переноска лыж на плече. Передвижение скользящим шагом с палками на результат. Спуск с горы в низкой стойке без палок и с палками. Подъем на склон ступающим шагом на сильно согнутых ногах. Прохождение дистанции 600 м	1		
45	Построение и передвижение с лыжами на плече. Прохождение дистанции по извилистой лыжне 500 м. Спуск в низкой стойке без палок. Спуск в основной стойке с палками. Подъем лесенкой	1		
46	Прохождение дистанции по извилистой лыжне 600 м. Спуск в низкой стойке без палок на результат. Спуск в основной стойке с палками. Подъем лесенкой	1		

47	Прохождение дистанции по извилистой лыжне 700 м. Спуск в основной стойке с палками. Подъем лесенкой	1		
48	Прохождение дистанции по извилистой лыжне 800 м. Спуск в основной стойке с палками. Контроль подъема на склон лесенкой	1		
49	Прохождение дистанции с палками 1000 м без учета времени. Спуск в основной стойке с палками. Подъем лесенкой	1		
50	Прохождение дистанции по извилистой лыжне 700 м. Спуск в основной стойке с палками на результат. Подъем лесенкой	1		
51	ТБ при подвижных играх, играх с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, от плеча	1		
52	Бросок мяча по баскетбольному кольцу. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Бросок мяча двумя руками от груди, из-за головы, от плеча	1		
53	Контроль техники ловли, передачи и броска мяча на месте и в движении. Бросок мяча по баскетбольному кольцу	1		
54	Бросок мяча по баскетбольному кольцу. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении по прямой шагом. Бросок мяча в цель (обруч)	1		
55	Бросок мяча по баскетбольному кольцу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом, с изменением направления движения бега	1		
56	Бросок, ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди, из-за головы, от плеча. Контроль ведения мяча в движении.	1		
57	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Контроль метания малого мяча с места в цель	1		
58	Контроль прыжков длину с места. Многоскоки. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	1		
59	Упражнения на бревне. Контроль прыжков в высоту	1		
60	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Удар по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча	1		
61	Метание малого мяча с 3 шагов разбега на дальность. Бег с	1		

	ускорением			
62	Чередование бега и ходьбы. Контроль метания малого мяча на дальность.	1		
63	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег на результат 30 м с высокого старта	1		
64	Сочетание различных видов ходьбы и бега. Челночный бег 3 по 10 м на результат. Равномерный бег 2 мин. Бег с ускорением 60 м	1		
65	Бег в медленном темпе 6 мин. Прыжок в длину с разбега	1		
66	Кросс 1 км без учета времени	1		
67	Висы простые и смешанные. Подтягивание, из виса стоя (мальчики), из виса лежа (девочки)	1		
68	Игры на свежем воздухе	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				

9	Закаливание организма	1				
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
11	Акробатическая комбинация	1				
12	Акробатическая комбинация	1				
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
17	Обучение опорному прыжку	1				
18	Обучение опорному прыжку	1				
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				

24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
29	Беговые упражнения	1				
30	Метание малого мяча на дальность	1				
31	Метание малого мяча на дальность	1				
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
37	Имитационные упражнения в	1				

	передвижении на лыжах					
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
47	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
48	Разучивание подвижной игры «Паровая	1				

	машина»					
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
51	Упражнения из игры волейбол	1				
52	Упражнения из игры баскетбол	1				
53	Упражнения из игры футбол	1				
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Плавание 50м. Подвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова и [др.]. - М.: Вентана-Граф.
2. Физическая культура: программа 1-4 классы/ Т.В Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров – М.: Вентана-Граф
3. Физическая культура. 1-2 класс. Методическое пособие. О А Немова -М.: Вентана-Граф

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

[http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/;](http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/)
[http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/;](http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/)
<http://school-collection.edu.ru/>

