

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Управление образования администрации МР "Троицко- Печорский"**  
**МБОУ СОШ с. Усть-Илыч**

**РАССМОТРЕНО**

Педсовет

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.дир. по УР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

---

Протокол №6 от «22» мая  
2024 г.

---

Журавлёва О.В.  
Протокол №1 от «01» июня  
2024 г.

---

Васильева С.А.  
Приказ №119 от «07» июня  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2810019)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Усть-Илыч, 2024 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 физкультурминуток 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. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

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

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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;
- 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;
- 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	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ, videouroki.net
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	РЭШ, videouroki.net
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	РЭШ, videouroki.net
1.2	Осанка человека	1	РЭШ, videouroki.net
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	РЭШ, videouroki.net
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	РЭШ, videouroki.net
2.2	Лыжная подготовка	10	РЭШ, videouroki.net
2.3	Легкая атлетика	13	РЭШ, videouroki.net
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	РЭШ, videouroki.net
Итого по разделу		44	

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	
Итого по разделу		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	
Итого по разделу		7	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Лыжная подготовка	11	
2.3	Легкая атлетика	7	
2.4	Подвижные игры	14	
Итого по разделу		37	
<b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	
2.2	Легкая атлетика	10	
2.3	Лыжная подготовка	9	
2.4	Плавательная подготовка	3	
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	

Итого по разделу		47	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
1.2	Закаливание организма	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	
2.2	Легкая атлетика	7	
2.3	Лыжная подготовка	11	
2.4	Плавательная подготовка	4	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	

Итого по разделу		48	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	
Итого по разделу		11	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-ство часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Что такое физическая культура	1		РЭШ, videouroki.net
2	Правила поведения на уроках физической культуры Современные физические упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		РЭШ, videouroki.net
4	Чем отличается ходьба от бега	1		РЭШ, videouroki.net
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		РЭШ, videouroki.net
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		РЭШ, videouroki.net
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		РЭШ, videouroki.net
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		РЭШ, videouroki.net
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		РЭШ, videouroki.net
10	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		РЭШ, videouroki.net
11	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		РЭШ, videouroki.net
12	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net

13	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		РЭШ, videouroki.net
14	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		РЭШ, videouroki.net
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		РЭШ, videouroki.net
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		РЭШ, videouroki.net
17	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		РЭШ, videouroki.net
18	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		РЭШ, videouroki.net
19	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		РЭШ, videouroki.net
20	Исходные положения в физических упражнениях	1		РЭШ, videouroki.net
21	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1		РЭШ, videouroki.net
22	Акробатические упражнения, основные техники	1		РЭШ, videouroki.net
23	Акробатические упражнения, основные техники	1		РЭШ, videouroki.net
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		РЭШ, videouroki.net
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1		РЭШ, videouroki.net
26	Гимнастические упражнения с мячом	1		РЭШ, videouroki.net
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		РЭШ, videouroki.net
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1		РЭШ, videouroki.net

29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		РЭШ, videouroki.net
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1		РЭШ, videouroki.net
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1		РЭШ, videouroki.net
32	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		РЭШ, videouroki.net
33	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1		РЭШ, videouroki.net
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		РЭШ, videouroki.net
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		РЭШ, videouroki.net
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		РЭШ, videouroki.net
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		РЭШ, videouroki.net
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		РЭШ, videouroki.net
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		РЭШ, videouroki.net
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		РЭШ, videouroki.net
41	Основные правила. ТБ на уроках. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		РЭШ, videouroki.net
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net

44	Техника ступающего шага во время передвижения	1		РЭШ, videouroki.net
45	Техника ступающего шага во время передвижения	1		РЭШ, videouroki.net
46	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		РЭШ, videouroki.net
47	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net
48	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net
49	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net
50	Техника выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1		РЭШ, videouroki.net
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		РЭШ, videouroki.net
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		РЭШ, videouroki.net
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные	1		РЭШ, videouroki.net

	игры			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		РЭШ, videouroki.net
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		РЭШ, videouroki.net
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		РЭШ, videouroki.net
2	Зарождение Олимпийских игр	1		РЭШ, videouroki.net
3	Современные Олимпийские игры	1		РЭШ, videouroki.net
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1		РЭШ, videouroki.net
5	Закаливание организма	1		РЭШ, videouroki.net
6	Физическое развитие	1		РЭШ, videouroki.net
7	Физические качества. Сила как физическое качество	1		РЭШ, videouroki.net
8	Выносливость как физическое качество	1		РЭШ, videouroki.net
9	Быстрота как физическое качество.	1		РЭШ, videouroki.net
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с поворотами и изменением направлений.	1		РЭШ, videouroki.net
11	Сложно координированные беговые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
12	Сложно координированные беговые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net



13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		РЭШ, videouroki.net
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		РЭШ, videouroki.net
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1		РЭШ, videouroki.net
16	Броски мяча в неподвижную мишень	1		РЭШ, videouroki.net
17	Утренняя зарядка	1		РЭШ, videouroki.net
18	Составление комплекса утренней зарядки	1		РЭШ, videouroki.net
19	Гибкость как физическое качество	1		РЭШ, videouroki.net
20	Развитие координации движений	1		РЭШ, videouroki.net
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	1		РЭШ, videouroki.net
22	Строевые упражнения и команды	1		РЭШ, videouroki.net
23	Прыжковые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
24	Прыжковые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
25	Гимнастическая разминка	1		РЭШ, videouroki.net
26	Ходьба и упражнения на гимнастической скамейке	1		РЭШ, videouroki.net
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		РЭШ, videouroki.net

28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		РЭШ, videouroki.net
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		РЭШ, videouroki.net
30	Упражнения с гимнастической палкой	1		РЭШ, videouroki.net
31	Танцевальные гимнастические движения	1		РЭШ, videouroki.net
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		РЭШ, videouroki.net
33	Правила ТБ на уроках. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		РЭШ, videouroki.net
34	Игры с приемами баскетбола	1		РЭШ, videouroki.net
35	Игры с приемами баскетбола	1		РЭШ, videouroki.net
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		РЭШ, videouroki.net
37	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		РЭШ, videouroki.net
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		РЭШ, videouroki.net
39	Прием «волна» в баскетболе	1		РЭШ, videouroki.net
40	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		РЭШ, videouroki.net
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		РЭШ, videouroki.net

42	Спуск с горы в основной стойке	1		РЭШ, videouroki.net
43	Спуск с горы в основной стойке	1		РЭШ, videouroki.net
44	Подъем лесенкой	1		РЭШ, videouroki.net
45	Подъем лесенкой	1		РЭШ, videouroki.net
46	Спуски и подъёмы на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net
47	Спуски и подъёмы на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net
48	Торможение лыжными палками	1		РЭШ, videouroki.net
49	Торможение падением на бок	1		РЭШ, videouroki.net
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		РЭШ, videouroki.net
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		РЭШ, videouroki.net
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1		РЭШ, videouroki.net
54	Футбольный бильярд	1		РЭШ, videouroki.net
55	Бросок ногой	1		РЭШ, videouroki.net
56	Футбольный бильярд. Бросок ногой	1		РЭШ, videouroki.net
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1		РЭШ, videouroki.net

58	Правила ТБ на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1		РЭШ, videouroki.net
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
63	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		РЭШ, videouroki.net
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		РЭШ, videouroki.net
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1		РЭШ, videouroki.net

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		РЭШ, videouroki.net
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов	1		РЭШ, videouroki.net
2	История появления современного спорта	1		РЭШ, videouroki.net
3	Виды физических упражнений	1		РЭШ, videouroki.net
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		РЭШ, videouroki.net
5	Дозировка физических нагрузок	1		РЭШ, videouroki.net
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		РЭШ, videouroki.net
7	Закаливание организма под душем	1		РЭШ, videouroki.net
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		РЭШ, videouroki.net
9	Строевые команды и упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
10	Строевые команды и упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1		РЭШ, videouroki.net

12	Передвижения по гимнастической стенке	1		РЭШ, videouroki.net
13	Передвижения по гимнастической стенке и скамейке	1		РЭШ, videouroki.net
14	Прыжки через скакалку	1		РЭШ, videouroki.net
15	Ритмическая гимнастика	1		РЭШ, videouroki.net
16	Ритмическая гимнастика	1		РЭШ, videouroki.net
17	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		РЭШ, videouroki.net
18	Танцевальные упражнения из танца полька	1		РЭШ, videouroki.net
19	Прыжок в длину с разбега	1		РЭШ, videouroki.net
20	Прыжок в длину с разбега	1		РЭШ, videouroki.net
21	Броски набивного мяча	1		РЭШ, videouroki.net
22	Броски набивного мяча	1		РЭШ, videouroki.net
23	Челночный бег	1		РЭШ, videouroki.net
24	Челночный бег	1		РЭШ, videouroki.net
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		РЭШ, videouroki.net
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		РЭШ, videouroki.net

27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		РЭШ, videouroki.net
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		РЭШ, videouroki.net
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		РЭШ, videouroki.net
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		РЭШ, videouroki.net
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		РЭШ, videouroki.net
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		РЭШ, videouroki.net
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		РЭШ, videouroki.net
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		РЭШ, videouroki.net
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		РЭШ, videouroki.net
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		РЭШ, videouroki.net
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		РЭШ, videouroki.net
38	Правила поведения в бассейне	1		РЭШ, videouroki.net



39	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		РЭШ, videouroki.net
40	Упражнения в плавании кролем на груди, брассом, дельфином	1		РЭШ, videouroki.net
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		РЭШ, videouroki.net
42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		РЭШ, videouroki.net
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		РЭШ, videouroki.net
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		РЭШ, videouroki.net
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		РЭШ, videouroki.net
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		РЭШ, videouroki.net
47	Спортивная игра баскетбол	1		РЭШ, videouroki.net
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		РЭШ, videouroki.net
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		РЭШ, videouroki.net

50	Спортивная игра волейбол	1		РЭШ, videouroki.net
51	Спортивная игра волейбол	1		РЭШ, videouroki.net
52	Подвижные игры с приемами футбола	1		РЭШ, videouroki.net
53	Подвижные игры с приемами футбола	1		РЭШ, videouroki.net
54	Спортивная игра футбол	1		РЭШ, videouroki.net
55	Спортивная игра футбол	1		РЭШ, videouroki.net
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		РЭШ, videouroki.net
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		РЭШ, videouroki.net
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
61	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		РЭШ, videouroki.net
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		РЭШ, videouroki.net

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		РЭШ, videouroki.net
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России	1		РЭШ, videouroki.net
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		РЭШ, videouroki.net
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		РЭШ, videouroki.net
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		РЭШ, videouroki.net
5	Закаливание организма	1		РЭШ, videouroki.net
6	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		РЭШ, videouroki.net
7	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		РЭШ, videouroki.net
8	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		РЭШ, videouroki.net
9	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		РЭШ, videouroki.net
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
11	Беговые упражнения	1		РЭШ, videouroki.net

12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		РЭШ, videouroki.net
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		РЭШ, videouroki.net
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		РЭШ, videouroki.net
15	Метание малого мяча на дальность	1		РЭШ, videouroki.net
16	Метание малого мяча на дальность	1		РЭШ, videouroki.net
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		РЭШ, videouroki.net
18	Акробатическая комбинация	1		РЭШ, videouroki.net
19	Акробатическая комбинация	1		РЭШ, videouroki.net
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		РЭШ, videouroki.net
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1		РЭШ, videouroki.net
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		РЭШ, videouroki.net
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		РЭШ, videouroki.net
24	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		РЭШ, videouroki.net
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		РЭШ, videouroki.net

26	Обучение опорному прыжку	1		РЭШ, videouroki.net
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		РЭШ, videouroki.net
28	Танцевальные гимнастические движения	1		РЭШ, videouroki.net
29	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		РЭШ, videouroki.net
30	Подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
31	Подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
32	Упражнения в плавании способом кроль	1		РЭШ, videouroki.net
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		РЭШ, videouroki.net
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		РЭШ, videouroki.net
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		РЭШ, videouroki.net
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		РЭШ, videouroki.net
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		РЭШ, videouroki.net
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		РЭШ, videouroki.net
39	Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
40	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		РЭШ, videouroki.net

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		РЭШ, videouroki.net
45	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		РЭШ, videouroki.net
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		РЭШ, videouroki.net
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		РЭШ, videouroki.net
48	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		РЭШ, videouroki.net
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net



51	Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми	1		РЭШ, videouroki.net
52	Упражнения из игры футбол	1		РЭШ, videouroki.net
53	Упражнения из игры футбол	1		РЭШ, videouroki.net
54	Упражнения из игры волейбол	1		РЭШ, videouroki.net
55	Упражнения из игры волейбол	1		РЭШ, videouroki.net
56	Упражнения из игры баскетбол	1		РЭШ, videouroki.net
57	Упражнения из игры баскетбол	1		РЭШ, videouroki.net
58	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		РЭШ, videouroki.net
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		РЭШ, videouroki.net
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		РЭШ, videouroki.net
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1		РЭШ, videouroki.net

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		РЭШ, videouroki.net
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		РЭШ, videouroki.net
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		РЭШ, videouroki.net
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		

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

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

«Издательство «Просвещение»

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерные рабочие программы. 1—4 классы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха».

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work->

[programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD](https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1423422?sharedToken=hLZH7s7ppD)

РЭШ, videouroki.net