

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет мамадышского муниципального района**

**МБОУ «Большешипинская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**



Якимов Д.А.  
протокол №1 от «от 28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель УР**



Асапова Т.В.  
протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**



Баймурзина Л.И.  
приказ №48 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2537080)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Большая Шия 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

часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в

неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *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 физкультурминуток 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, перекатыванию;
- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		57			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			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	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## 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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



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

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Введение. ТБ на уроках физической культуры. Вводный инструктаж. Правила поведения. Разучивание ОРУ.	1	01.09.2023	
2	Т.Б.во время игры. Игры, связанные с метанием.	1	06.09.2023	
3	Бег на короткие отрезки, подвижные игры	1	08.09.2023	
4	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основные виды построений.	1	13.09.2023	
5	Строевые упражнения на месте. Ходьба и бег в колонне.	1	15.09.2023	
6	Бег в чередовании с ходьбой. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	1	20.09.2023	
7	Метания малого мяча в цель и на дальность	1	22.09.2023	
8	Челночный бег. Бег коротким шагом.	1	27.09.2023	
9	Многоскоки, прыжки на месте, подвижные игры.	1	29.09.2023	
10	Прыжки на месте, и в движении.	1	04.10.2023	
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазания по	1	06.10.2023	

	гимнастической стенке			
12	Равновесие и ходьба по гимнастической скамейке.	1	11.10.2023	
13	Лазание и перелазание по наклонной скамейке, правильная осанка.	1	13.10.2023	
14	ОРУ на месте и в движении.	1	18.10.2023	
15	Танцевальные упражнения.	1	20.10.2023	
16	Акробатические упражнения.	1	25.10.2023	
17	Висы и упоры.	1	27.10.2023	
18	Лазания и перелезания.	1	08.11.2023	
19	Баскетбол.Ловля и передача, броски мяча,	1	10.11.2023	
20	Ловля и передача мяча в парах. П.И.: «Поймай мяч»	1	15.11.2023	
21	Держание и ведение, броски мяча. П.И. «Мяч в корзину».	1	17.11.2023	
22	Игры « Чай-чай выручай», « гонка мячей»	1	22.11.2023	
23	Корригирующая гимнастика для коррекции зрения.	1	24.11.2023	
24	Спортивный инвентарь. Национальная подвижная игра «Ляпка».	1	29.11.2023	
25	Метание на дальность и точность. Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу»	1	01.12.2023	
26	Ловля и передача малого мяча. Подвижные игры.	1	06.12.2023	

27	Ловля и передача малого мяча в парах на месте, с шага и разбега.	1	08.12.2023	
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Лазания по гимнастической стенке	1	13.12.2023	
29	Различные виды перестроений.	1	15.12.2023	
30	Строевые упражнения. ОРУ.	1	20.12.2023	
31	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	22.12.2023	
32	ОРУ с большими и малыми мячами	1	27.12.2023	
33	Передвижение «Скандинавской ходьбой»; держание палок.	1	29.12.2023	
34	Передвижение «Скандинавской ходьбой»; работа рук.	1	10.01.2024	
35	Передвижение «Скандинавской ходьбой»; постановка стопы.	1	12.01.2024	
36	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1	17.01.2024	
37	Скользкий шаг, строевые команды.	1	19.01.2024	
38	Скользкий шаг с махом рук. Повороты переступанием на месте.	1	24.01.2024	
39	Передвижение попеременным шагом.	1	26.01.2024	
40	Скользкий шаг с махом рук.	1	31.01.2024	
41	Скользкий шаг и повороты переступанием на месте	1	02.02.2024	
42	Подъём и спуск. Передвижение скользящим шагом под уклон.	1	07.02.2024	

43	Попеременный двушажный ход	1	09.02.2024	
44	Подъем ступающим шагом	1	14.02.2024	
45	Передвижение «Скандинавской ходьбой». Сочетание работы рук и ног.	1	16.02.2024	
46	Передвижение «Скандинавской ходьбой». Сочетание работы рук и ног. Подвижные игры	1	28.02.2024	
47	ОРУ и танцевальные упражнения.	1	01.03.2024	
48	Строевые упражнения	1	06.03.2024	
49	ОРУ без предметов. Сочетание движений ног, туловища.	1	13.03.2024	
50	Держание и ведение, броски мяча. П.И. «Мяч в корзину».	1	15.03.2024	
51	Игры « Чай-чай выручай», « гонка мячей»	1	20.03.2024	
52	Бросок мяча снизу на месте.	1	22.03.2024	
53	Ловля и передача мяча в парах.	1	03.04.2024	
54	Держание мяча, броски мяча, ведения.	1	05.04.2024	
55	Корригирующая гимнастика	1	10.04.2024	
56	Гигиенические правила при подготовке мест занятия и подборе инвентаря и одежды. Режим дня.	1	12.04.2024	
57	Региональные тесты	1	17.04.2024	
58	Выполнение различных видов ходьбы и бега.	1	19.04.2024	
59	Легкоатлетические упражнения.	1	24.04.2024	

60	Упражнение с малым мячом на месте и в движении шагом.	1	26.04.2024	
61	Равномерный бег с чередованием ходьбы.	1	03.05.2024	
62	Прыжки на месте, в движении. Многоскоки, Прыжки со скакалкой	1	08.05.2024	
63	Метание на дальность, прыжки.	1	10.05.2024	
64	Региональные тесты	1	15.05.2024	
65	Т. Б на футболе. Подвижные игры с элементами футбола.	1	17.05.2024	
66	Мини футбол по упрощённым правилам.	1	22.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1	05.09.2023	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	07.09.2023	
3	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	12.09.2023	
4	ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий. Игры с бегом на скорость	1	14.09.2023	
5	Высокий старт. Бег 30м, 60 метров	1	19.09.2023	
6	Бег на длинные дистанции.	1	21.09.2023	
7	Метание мяча на дальность.	1	26.09.2023	
8	Прыжки. Развитие физических качеств.	1	28.09.2023	
9	Челночный бег	1	03.10.2023	
10	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1	05.10.2023	
11	Тестирование: сила, Тестирование: гибкость.	1	10.10.2023	
12	Инструктаж по технике безопасности. Игры с бегом через набивные мячи, прыжками через детские барьеры, обручи, «Через кочки и пенечки»	1	12.10.2023	

13	Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики». Прыжок в длину с места с двух на две. Игры с бегом «Пятнашки». Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Гимнасты»	1	17.10.2023	
14	Игры с бегом через набивные мячи, прыжками через детские барьеры, обручи, «Через кочки и пенечки»	1	19.10.2023	
15	Игры- эстафеты с преодолением разных препятствий бегом и прыжками с двух на две, с одной на две. Игра «Летает, не летает» ОРУ. Игры с бегом «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Игры на дальность и точность «Метко в цель»	1	24.10.2023	
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка, перекувырки в группировке; лазание по гимнастической стенке. Танцевальные шаги	1	26.10.2023	
17	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на Лопатках с поддержкой	1	07.11.2023	
18	Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи	1	09.11.2023	
19	Стойка на лопатках, кувырок вперед. Эстафеты с лазанием по гимнастической стенке.	1	14.11.2023	
20	Стойка на лопатках с помощью	1	17.11.2023	

	товарища - учить страховке. кувырок вперед- учить оценивать друг друга. Эстафеты с лазанием			
21	Перекаты в группировке - кувырок назад	1	21.11.2023	
22	Лазание по гимнастической наклонной скамейке	1	23.11.2023	
23	Вис стоя, вис лежа, сгибание-разгибание ног в висе на гимн.стенке, поднимание ног в висе до угла 90	1	28.11.2023	
24	Мост» лежа на спине, стойка на лопатках	1	30.11.2023	
25	«Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе. Игры с прыжками и бегом	1	05.12.2023	
26	Игры с лазанием по гимнастической стенке. «Мост» лежа на оценку. Упражнения на низком бревне из ранее изученных элементов.	1	07.12.2023	
27	Упражнения на бревне - ходьба на носках, переменный шаг, шаг с подскоком. Стойка на лопатках.	1	12.12.2023	
28	Угол в висе, подтягивание - оценить, акробатика-мост и стойка на лопатках	1	14.12.2023	
29	«Складка»- оценить. Комплекс упражнений на бревне.	1	19.12.2023	
30	Проверка выполнения упражнений на низком бревне. Акробатика - «мост» и	1	21.12.2023	

	стойка на лопатках.			
31	Проверка выполнения упражнений на низком бревне. Перелезание через гимна.коня. Угол в висе, подтягивание. Акробатика - перекаты, кувырок вперед и назад.	1	26.12.2023	
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.ВП организация места занятий, подбор одежды и инвентаря.	1	28.12.2023	
33	Лыжная подготовка. Строевая подготовка с лыжами. Корригирующая гимнастика.	1	09.01.2024	
34	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом 1000м	1	11.01.2024	
35	Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	16.01.2024	
36	Лыжная подготовка. Бесшажный ход300м. Строевая подготовка на лыжах.	1	18.01.2024	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 800м	1	23.01.2024	
38	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Попеременно двухшажный ход 1000м	1	25.01.2024	

39	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом».	1	30.01.2024	
40	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы на лыжах. Спуск в высокой и низкой стойках.	1	01.02.2024	
41	Лыжная подготовка. Поворот переступанием.	1	06.02.2024	
42	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	1	08.02.2024	
43	Торможение лыжными палками и падением на бок. Техника торможения палками на лыжах	1	13.02.2024	
44	Лыжная подготовка. Торможение лыжными палками и падением набок. Движение змейкой на лыжах с палками	1	15.02.2024	
45	Лыжная подготовка. Соревнование «Лыжные гонки»	1	20.02.2024	
46	Подвижные игры с перебежками.	1	22.02.2024	
47	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	27.02.2024	
48	Подвижные игры на основе баскетбола «Эстафета с ведением б/б мяча», «Метко в цель».	1	29.02.2024	
49	Подвижные игры на основе	1	05.03.2024	

	баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».			
50	Подвижные игры на основе баскетбола «Самый ловкий», «Салки с ведением б/б мяча».	1	07.03.2024	
51	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корригирующая гимнастика	1	12.03.2024	
52	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы», «Мяч капитану». Корригирующая гимнастика	1	14.03.2024	
53	Подвижные игры на основе баскетбола «Вышибалы»	1	19.03.2024	
54	ТБ на уроке ФК. История лёгкой атлетики. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	21.03.2024	
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1	02.04.2024	
56	Эстафетный бег 4х50м. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Волк во рву».	1	04.04.2024	
57	Равномерный бег 400м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей). Корригирующая гимнастика	1	09.04.2024	
58	Равномерный бег 600м. Подвижная	1	11.04.2024	

	игра «Смена сторон».			
59	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	16.04.2024	
60	Приём норм в беге на 1000м. Подвижная игра «Белые медведи».	1	18.04.2024	
61	Метании мяча Подвижная игра «Попади в мишень».	1	23.04.2024	
62	Приём норм в метании мяча 150гр. Подвижная игра «Салки».Подготовка к сдаче норм ГТО	1	25.04.2024	
63	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1	30.04.2024	
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	03.05.2024	
65	Правила соревнований по комплексу ГТО.Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	07.05.2024	
66	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий.Подвижные игры на основе баскетбола.	1	14.05.2024	
67	Совершенствование техники тестовых упражнений по ГТО. Подвижные игры	1	16.05.2024	

	на основе баскетбола.Подвижные игры с элементами спортивных			
68	Сдача норм комплекса ГТО. Зачет	1	21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по Т.Б. на уроках ФК.	1	01.09.2023	
2	Строевая подготовка. Повороты на месте. Перестроения.	1	06.09.2023	
3	Обучение технике метания мяча с места (стоя боком к направлению метания).	1	08.09.2023	
4	Высокий старт с последующим ускорением. Учет по бегу на 60м. ОРУ	1	13.09.2023	
5	Челночный бег. ОРУ.	1	15.09.2023	
6	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Обучение прыжкам в длину. Народная игра «Цепи».	1	20.09.2023	
7	Прыжки в длину с разбега. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	22.09.2023	
8	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	27.09.2023	
9	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба -	1	29.09.2023	

10	Бег 1000 м на время.	1	04.10.2023	
11	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.	1	06.10.2023	
12	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	11.10.2023	
13	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	13.10.2023	
14	Мост с помощью и самостоятельно.	1	18.10.2023	
15	Вис зависом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	20.10.2023	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	25.10.2023	
17	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1	27.10.2023	
18	Опорный прыжок. Лазание по канату.	1	08.11.2023	
19	Опорный прыжок на горку матов	1	10.11.2023	
20	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	1	15.11.2023	
21	Гимнастика. Лазание по канату в три приема.	1	17.11.2023	
22	Лазание по канату в три приема. Подтягивание и висы на перекладине.	1	22.11.2023	
23	Подвижные игры на основе баскетбола	1	24.11.2023	
24	Ловля и передача мяча в движении.	1	29.11.2023	
25	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	01.12.2023	

26	Ловля и передача мяча в движении.	1	06.12.2023	
27	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	08.12.2023	
28	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	13.12.2023	
29	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1	15.12.2023	
30	Ловля и передача мяча в квадрате	1	20.12.2023	
31	Ловля и передача мяча в квадрате	1	22.12.2023	
32	Броски мяча в кольцо после ведения	1	27.12.2023	
33	ведение мяча	1	29.12.2023	
34	Лыжная подготовка. Т.Б и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	10.01.2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	12.01.2024	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	17.01.2024	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	19.01.2024	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	24.01.2024	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	26.01.2024	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	31.01.2024	

41	Повороты на лыжах способом переступания	1	02.02.2024	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	07.02.2024	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	09.02.2024	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	14.02.2024	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	16.02.2024	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	21.02.2024	
47	Броски мяча через волейбольную сетку	1	28.02.2024	
48	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	01.03.2024	
49	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, «Пионербол»	1	06.03.2024	
50	Передача и прием мяча сверху двумя руками над собой -совершенствование. Совершенствование нижней прямой подачи.Игра мини-волейбол.	1	13.03.2024	
51	ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	15.03.2024	
52	Удар по мячу внутренней стороной	1	20.03.2024	

	стопы			
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	22.03.2024	
54	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	03.04.2024	
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	05.04.2024	
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	10.04.2024	
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	12.04.2024	
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	17.04.2024	
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	19.04.2024	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	24.04.2024	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	26.04.2024	
62	Метание теннисного мяча на дальность	1	03.05.2024	
63	Прыжки в длину с разбега	1	08.05.2024	
64	Бег 30 м. Бег 60 м на время.	1	10.05.2024	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	15.05.2024	
66	Беговые упражнения	1	17.05.2024	

67	Бег на выносливость 1000м на результат. Прыжок в длину с места – повторение. Метание малого мяча на дальность.	1	22.05.2024	
68	Прыжки на месте, в движении. Многоскоки, Прыжки со скакалкой.	1	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Дополнительная информация
		Всего		
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Строевые занятия	1	05.09.2023	
2	Прыжки в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди»	1	07.09.2023	
3	Высокий старт с последующим ускорением, с изменяющимся направлением движения челночный бег 3х10м -совершенствование. Прыжок в длину с места: изучение	1	12.09.2023	
4	Прыжок в длину с места - совершенствование. Беговые упражнения с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Челночный бег 3х10м.на результат	1	14.09.2023	
5	Метание малого мяча в вертикальную цель -изучение. Игра «Снайперы»	1	19.09.2023	
6	Бег на выносливость 400м на результат. Прыжок в длину с места – повторение. Метание малого мяча на дальность	1	21.09.2023	
7	Стартовая контрольная работа.	1	26.09.2023	
8	Беговые упражнения на развитие выносливости до 6 мин. Метание мяча	1	28.09.2023	

	в цель с места. Упражнения на развитие прыжков с запрыгиванием на возвышенность. Игра «Горячая картошка»			
9	Беговые упражнения на развитие выносливости до 6 мин. Многоскоки. Игра «Горячая картошка	1	03.10.2023	
10	Техника безопасности на занятиях гимнастики при выполнении акробатических упражнений. Гимнастические снаряды и инвентарь. Освоение строевых упражнений в шеренге и колонне.	1	05.10.2023	
11	Перестроение по звеньям. Изучение кувырок вперед в группировке. Упражнения на развитие силовых качеств, вис в положении лежа.	1	10.10.2023	
12	Размыкание и смыкание в шеренге. Кувырок вперед в группировке-совершенствуем. Перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги	1	12.10.2023	
13	Перекат назад, стойка на лопатках, согнув ноги-совершенствование. Прыжки через скакалку, используя три способа	1	17.10.2023	
14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	19.10.2023	
15	Перекат назад, стойка на лопатках,	1	24.10.2023	



	согнув ноги выполнение техники на результат. Игра «Космонавты»			
16	Обучение: гимнастический «мост» из положения лежа на спине. Повторить элементы лазания и перелезания через препятствия.	1	26.10.2023	
17	«Мост» из положения лежа на спине с помощью страхующего -на результат. Упражнения на гибкость.	1	07.11.2023	
18	Подтягивание в висе -на результат. Опорный прыжок с запрыгиванием на гимнастического козла	1	09.11.2023	
19	Опорный прыжок на кучку матов	1	14.11.2023	
20	Наклоны вперед из положения сидя – упражнение на гибкость. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	16.11.2023	
21	Лазание по канату в три приема	1	21.11.2023	
22	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении,). Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.Игра: «Пустое место»	1	23.11.2023	
23	Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижная игра	1	28.11.2023	

	«Удочка».			
24	Бросок мяча двумя руками от груди. Подтягивание в висе(м), висе лежа(д) на результат.	1	30.11.2023	
25	Ведение мяча на месте и в движении в парах -совершенствование. Эстафеты с мячом	1	05.12.2023	
26	Освоение навыков ловли и передачи мяча на месте двумя от груди - обучение. Ведение мяча на месте и в движении -закрепление. Подвижная игра «Борьба за мяч»,	1	07.12.2023	
27	Закрепление ловли, передачи двумя от груди. Ведение мяча в движении на развитие ловкости.«Игры эстафеты с ведением мяча».	1	12.12.2023	
28	Ведение мяча правой, левой рукой. Бросок мяча в корзину с определенного расстояния. Подвижная игра «Осада города»	1	14.12.2023	
29	Самостоятельные упражнения в бросках, ловле и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	1	19.12.2023	
30	Совершенствование ведения, ловли, передачи мяча на развитие способностей движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра «Мини - баскетбол»	1	21.12.2023	

31	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках и ведении мяча. Игра «Мини -баскетбол»	1	26.12.2023	
32	Овладение стойками волейболиста, перемещением, ходьбой и бегом. Подбрасывание мяча. Передача и приём мяча сверху двумя руками над собой -изучение. Игра в парах.	1	28.12.2023	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подборка ботинок и снаряжения. Копировка лыжника. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	09.01.2024	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	11.01.2024	
35	Одновременный ступающий и скользящий ходы–повторить. Повороты на месте переступанием вокруг носов лыж-изучение.	1	16.01.2024	
36	Овладение и изучение техники: попеременного двухшажного хода без палок.	1	18.01.2024	
37	Закрепление: одновременного двухшажного хода без палок. Игра «Быстрый лыжник».	1	23.01.2024	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	25.01.2024	

39	Спуски со склона в средней стойке	1	30.01.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	01.02.2024	
41	Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон ёлочкой, полуёлочкой	1	06.02.2024	
42	Спуски и подъемы на склон разными способами	1	08.02.2024	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	13.02.2024	
44	Прохождение по дистанции 1км с применением изученных ходов на время.	1	15.02.2024	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	20.02.2024	
46	Подводящие упражнения	1	22.02.2024	
47	Футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	27.02.2024	
48	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	29.02.2024	
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	05.03.2024	
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	07.03.2024	
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	12.03.2024	

52	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	14.03.2024	
53	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1	19.03.2024	
54	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	21.03.2024	
55	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1	02.04.2024	
56	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости.	1	04.04.2024	
57	Подвижная игра «Овладей мячом». Развитие координации.	1	09.04.2024	
58	Ведение мяча ногой. Игра мини-футбол.	1	11.04.2024	
59	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1	16.04.2024	
60	Удары по воротам. Игра мини-футбол.	1	18.04.2024	
61	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1	23.04.2024	
62	Игры на закрепление бега. Развитие скоростных способностей.	1	25.04.2024	
63	Игры на закрепление метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	30.04.2024	
64	Беговые упражнения на развитие выносливости до 6мин. Челночный бег 3х10м- на результат	1	02.05.2024	
65	Беговые упражнения из различного положения старта на короткие дистанции. Повторить прыжок в длину с места. Организация наставничества успевающих обучающихся над неуспевающими	1	07.05.2024	

66	Совершенствование:прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель -закрепление. Игра «Горячая картошка»	1	14.05.2024	
67	Бег до 6мин на выносливостьБег 60м на результат Игра «Мини-волейбол»	1	16.05.2024	
68	Беговые упражнения из различного положения старта на короткие дистанции. Бег 400м на выносливость.	1	21.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



