

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

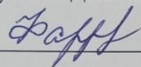
Администрация муниципального района Илишевский район

Республики Башкортостан

МБОУ СОШ №4 с. Верхнеяркеево

РАССМОТРЕНО

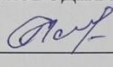
Руководитель ШМО



Фаррахова А.Ф.
№1 от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

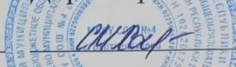
Руководитель УВР



Самигуллина Л.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Хакимова С.М.
№261 от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5421680)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Верхнеяркеево, 2024

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 – 253 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 – 51 час (1,5 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.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести

нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	5	0	5	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	6	0	6	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	22	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru

					www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	6	0	6	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	14	0	14	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru

					www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	15	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	0	17	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	5	0	5	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	5	0	8	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0	12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		23			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	8	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Электронныецифровыеобразовательны ересурсы
		Все го	Контрольные раб оты	Практически раб оты		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			03.09.2024	
2	Культура движения.	1			04.09.2024	

	Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастически й шаг и бег. Основные хореографичес кие позиции					
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			10.09.2024	
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических	1			11.09.2024	

	упражнениях					
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			17.09.2024	
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1			18.09.2024	
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений	1			24.09.2024	

	для утренней зарядки, физкультминут ок. Дневник измерений массы и длины тела					
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			25.09.2024	
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			01.10.2024	
10	Техника выполнения	1			02.10.2024	

	музыкально-сценических и ролевых подвижных игр					
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			08.10.2024	
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			09.10.2024	
13	Виды танцевальных движений	1			15.10.2024	
14	Основные элементы физических упражнений	1			16.10.2024	
15	Организующие команды и	1			22.10.2024	

	приемы при построении, передвижении, расчёте					
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			23.10.2024	
17	Техника выполнения различных видов гимнастического	1			05.11.2024	

	о бега					
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			06.11.2024	
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			12.11.2024	
20	Техника выполнения	1			13.11.2024	

	упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы					
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			19.11.2024	
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1			20.11.2024	
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности	1			27.11.2024	

	бедра					
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			03.12.2024	
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			04.12.2024	
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			10.12.2024	
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1			11.12.2024	

28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1			17.12.2024	
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			18.12.2024	
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			24.12.2024	

31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			25.12.2024	
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			14.01.2025	
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1			15.01.2025	
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной	1			21.01.2025	

	скакалки в лицевой, боковой, горизонтально й плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево					
34	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			22.01.2025	
35	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			28.01.2025	
36	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении	1			29.01.2025	

	упражнений					
37	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			04.02.2025	
38	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1			05.02.2025	
39	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			11.02.2025	

40	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1			12.02.2025	
41	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1			14.02.2025	
42	Игровые задания, направленные на тестирование	1			25.02.2025	

	гибкости и координационно-скоростных способностей					
43	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			26.02.2025	
44	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1			04.03.2025	
45	Спортивные эстафеты с мячом	1			05.03.2025	

46	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1			11.03.2025	
47	Организуемые команды при построении, передвижении, перестроении	1			12.03.2025	
48	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			18.03.2025	
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие	1			19.03.2025	

	гибкости					
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			25.03.2025	
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			26.03.2025	
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			08.04.2025	

53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			09.04.2025	
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			15.04.2025	
55	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			16.04 .2025	
56	Техника выполнения гимнастическо	1			17.04.2025	

	й разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов					
57	Техника выполнения гимнастическо й разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			22.04.2025	
58	Техника выполнения гимнастическо й разминки у опоры: полуприседы	1	1		23.04.2025	
59	Техника выполнения гимнастическо й разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не	1			29.04.2025	

	отрывая от носка					
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			30.04.2025	
61	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1			06.05.2025	
62	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение	1			07.05.2025	

	соперника, сидя спина к спине, ноги в упор					
63	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1			13.05.2025	
64	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1			14.05.2025	
65	Техника выполнения упражнений спортивной	1			20.05.2025	

	борьбы					
66	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			21.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	03.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	09.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
4	Физическое развитие	1	0	1	10.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
5	Физические качества	1	0	1	16.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
6	Сила как физическое качество	1	0	1	17.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	23.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	24.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	30.09.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
10	Развитие координации движений	1	0	1	01.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
11	Развитие координации движений	1	0	1	07.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	08.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
13	Закаливание организма	1	0	1	14.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
14	Утренняя зарядка	1	0	1	15.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	21.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	22.10.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	05.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
18	Прыжковые упражнения	1	0	1	07.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

19	Прыжковые упражнения	1	0	1	11.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
20	Гимнастическая разминка	1	0	1	12.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	18.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	19.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	25.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	26.11.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	02.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
26	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	03.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
27	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	09.12.23	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
28	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	10.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
29	Передвижение на лыжах двухшажным	1	0	1	16.12.24	www.edu.ru

	попеременным ходом					www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
30	Подъем лесенкой	1	0	1	17.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
31	Подъем лесенкой	1	0	1	23.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	24.12.24	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
33	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	13.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
34	Торможение лыжными палками	1	0	1	14.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
35	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	20.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	21.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	27.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.01.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	0	1	03.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru

	гимнастической скамейке					https://uchi.ru
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	04.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	10.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	11.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
43	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	17.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
44	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	18.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	24.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	25.02.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	03.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
48	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	04.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	10.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru

						https://uchi.ru
50	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	11.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
51	Футбольный бильярд	1	0	1	17.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	18.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	24.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	25.03.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	07.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	08.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	14.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	15.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники	1	0	1	21.04.25	www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	22.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	28.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	29.04.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	05.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	06.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	12.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	23.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	19.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	26.05.25	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 четверть						
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	2.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

2	История появления современного спорта	1	0	1	3.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	1	9.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	10.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	16.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	17.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
7	Закаливание организма под душем	1	0	1	23.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	24.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	30.09.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	1.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
11	Лазанье по канату	1	0	1	7.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

12	Лазанье по канату	1	0	1	8.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	14.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	15.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	21.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	22.10.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2 четверть						
17/1	Прыжки через скакалку	1	0	1	5.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
18/2	Прыжки через скакалку	1	0	1	7.11.2024 /4.11.2024/	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
19/3	Ритмическая гимнастика	1	0	1	11.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
20/4	Ритмическая гимнастика	1	0	1	12.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
21/5	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	18.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
22/6	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	19.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

23/7	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	25.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
24/8	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	26.11.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
25/9	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	2.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
26/10	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	3.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
27/11	Броски набивного мяча	1	0	1	9.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
28/12	Броски набивного мяча	1	0	1	10.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
29/13	Челночный бег	1	0	1	16.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
30/14	Весёлые старты.	1	0	1	17.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
31/15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	23.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
32/16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	24.12.2024	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
3 четверть						
33/1	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	13.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
34/2	Передвижение на	1	0	1	14.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

	лыжах одновременным двухшажным ходом					
35/3	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	20.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
36/4	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	21.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
37/5	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	27.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
38/6	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	28.01.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
39/7	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	3.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
40/8	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	4.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
41/9	Повороты на лыжах	1	0	1	10.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

	способом переступания					
42/10	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	11.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
43/11	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	17.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
44/12	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	18.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
45/13	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	24.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
46/14	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	25.02.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
47/15	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	3.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
48/16	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	4.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
49/17	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	10.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

50/18	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	11.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
51/19	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
52/20	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	18.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
53/21	Спортивная игра футбол	1	0	1	24.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
54/22	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	25.03.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
4 четверть						
55/1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	7.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
56/2	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	8.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
57/3	Освоение правил и техники	1	0	1	14.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
58/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	15.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
59/5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	21.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
60/6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	22.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
61/7	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	28.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62/8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	29.04.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
63/9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	5.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

64/10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	6.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
65/11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	12.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
66/12	Спортивные соревнования.	1	0	1	13.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
67/13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1	0	1	19.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

	спине. Подвижные игры					
68/14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	20.05.2025	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	5.09	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	12.09	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	19.09	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	26.09	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	3.10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	10.10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	17.10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	24.10	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

9	Закаливание организма	1	0	1	7.11	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	14.11	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	21.11	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	28.11	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	5.12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
14	Обучение опорному прыжку	1	0	1	12.12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	19.12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	26.12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	26.12	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
18	Беговые упражнения	1	0	1	16.01	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

19	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	23.01	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
20	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	30.01	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
21	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	6.02	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
22	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	13.02	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
23	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	20.02	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения в скольжении на груди	1	0	1	27.02	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
25	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	6.03	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
26	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	13.03	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	20.03	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
28	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	27.03	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru

29	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	10.04	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
30	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	17.04	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	24.04	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	8.05	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	22.05	www.edu.ru www.scholl.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П.,

Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство

«Академкнига/Учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская

Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский

центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство

Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского

М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,

Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

