

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан
МБОУ ООШ с.Юнны

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

учителей школы

Л. Нигматуллина Л.З.

протокол № 1

«23» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

Г.Х. Рахматуллина Г.Х.

«23» 08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ф.А. Миннигулова

Приказ № 132

от «23» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3191730)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель :Нигматуллина Л.З.,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 236 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 – 34 часа (1 час 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 физкультурминутки 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	11			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	7			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	14			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с	13			Библиотека ЦОК

	основами акробатики				https://m.edsoo.ru/f842c750
2.2	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.3	Лыжная подготовка	11			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.4	Плавательная подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.5	Подвижные и спортивные игры	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		5			
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	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	2	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750

	акробатики				50
2.2	Легкая атлетика	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.3	Лыжная подготовка	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.4	Плавательная подготовка	3	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
2.5	Подвижные и спортивные игры	6	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		17			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электрон- ные цифро- вые образо- вательные ресурсы	Примечание
		Всего	Конт- роль- ные работы			
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	3.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	6.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	10.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	13.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	17.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	20.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	24.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	

8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	27.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	4.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	8.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	11.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	15.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	18.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	22.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	25.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	5.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18	Разучивание прыжков в группировке	1	0	8.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	12.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	15.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	

21	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	3.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	6.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	

32	Чем отличается ходьба от бега	1	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	4.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	7.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с	1	0	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	

	равномерной ходьбой					
42	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	4.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	7.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
50	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	25.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	28.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53	Обучение способам	1	0	8.04.	https://resh.edu.ru/subject/9/	

	организации игровых площадок			2025	ubject/9/	
54	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	11.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	15.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	18.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	22.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
58	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	25.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	29.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
60	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	2.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	6.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	9.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	0	13.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	

	игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	16.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	20.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	23.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
	Общее количество часов по программе	66	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электрон- ные цифро- вые образо- вательные ресурсы	Примечание
		Всего	Конт- роль- ные работ ы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	2.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	4.09.	https://resh.edu.ru/subject/9/	
3	Современные Олимпийские игры	1	0	9.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
4	Физическое развитие. Физические качества	1	0	11.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
5	Сила как физическое качество	1	0	16.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
6	Быстрота и выносливость , как физическое качество	1	0	18.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
7	Гибкость как физическое качество	1	0	23.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
8	Развитие координации движений	1	0	25.09. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
9	Развитие координации движений	1	0	30.09 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
10	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	0	2.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	

11	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1	0	7.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	9.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
13	Строевые упражнения и команды	1	0	14.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
14	Прыжковые упражнения	1	0	16.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
15	Гимнастическая разминка	1	0	21.10. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	23.10 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	6.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	11.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
19	Танцевальные гимнастические движения	1	0	13.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	18.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	20.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
22	Подъем лесенкой	1	0	25.11. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
23	Подъем лесенкой	1	0	27.11 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
24	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	2.12 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
25	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	4.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	

					ubject/9/	
26	Торможение лыжными палками	1	0	9.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
27	Торможение лыжными палками	1	0	11.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
28	Торможение падением на бок	1	0	16.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
29	Торможение падением на бок	1	0	18.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	23.12 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	25.12. 2024	https://resh.edu.ru/subject/9/	
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	13.01 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
33	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	15.01.	https://resh.edu.ru/subject/9/	
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	20.01. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	22.01. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	27.01. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	

37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	29.01. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
38	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	3.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	5.02 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
40	Игры с приемами баскетбола	1	0	10.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	12.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	17.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
43	Футбольный бильярд. Бросок ногой	1	0	19.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	24.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	26.02. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	3.03 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	5.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	10.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
49	Освоение правил и техники выполнения	1	0	12.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				ubject/9/	
50	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	17.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	19.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	24.03. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	26.03 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	7.04 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
55	Освоение правил и техники выполнения	1	0	9.04. 2025	https://resh.edu.ru/s	

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				ubject/9/	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м	1	0	14.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
57	Подвижные игры	1	0	16.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
58	Подвижные игры	1	0	21.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	23.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	28.04. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	30.04 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	5.05 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
63	Освоение правил и	1	0	7.05.	https://resh.edu.ru/s	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			2025	ubject/9/	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	0	12.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
65	Эстафеты. Подвижные игры	1	0	14.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	21.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
67	Эстафеты Подвижные игры	1	0	23.05 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
68	Эстафеты Подвижные игры	1	0	26.05. 2025	https://resh.edu.ru/subject/9/	
	Общее количество часов по программе	68	0			

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Всего	Контрольные работы			
1	Физическая культура у древних народов	1		05.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
2	История появления современного спорта	1		09.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
3	Виды физических упражнений	1		12.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		16.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
5	Дозировка физических нагрузок	1		19.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		23.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
7	Закаливание организма под душем	1		26.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		01.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
9	Строевые команды и упражнения	1		03.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
10	Строевые команды и упражнения	1		07.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	

					f841ebc8	
11	Лазанье по канату	1		10.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
12	Лазанье по канату	1		14.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		17.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		21.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		24.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		07.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
17	Прыжки через скакалку	1		11.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
18	Прыжки через скакалку	1		14.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
19	Ритмическая гимнастика	1		18.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
20	Ритмическая гимнастика	1		21.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		25.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		28.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		02.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		05.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
25	Прыжок в длину с разбега	1		09.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	

26	Прыжок в длину с разбега	1		12.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
27	Броски набивного мяча	1		16.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
28	Броски набивного мяча	1		19.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
29	Челночный бег	1		23.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
30	Челночный бег	1		26.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		13.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		16.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		20.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		23.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		27.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		30.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		03.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		06.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		10.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		13.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
41	Повороты на лыжах	1		17.02	Библиотека ЦОК	

	способом переступания				https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		20.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		24.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		27.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		03.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		06.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
47	Правила поведения в бассейне	1		10.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		13.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		17.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		20.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
51	Спортивная игра баскетбол	1		24.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
52	Спортивная игра баскетбол	1		27.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		07.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1		10.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	

	двумя руками					
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		14.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		17.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
57	Спортивная игра волейбол	1		21.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
58	Спортивная игра волейбол	1		24.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		28.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		05.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
63	Спортивная игра футбол	1		08.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
64	Подвижные игры с приемами футбола	1		12.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
65	Подвижные игры с приемами футбола	1		15.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		19.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		22.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		26.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО			0			

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	6 8			
--------------------	--------	--	--	--

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание
		Все го	Кон- трол ьны е рабо ты			
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта Самостоятельная физическая подготовка	1		3.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ebc8	
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		10.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ef9	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		17.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841fb4a	
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		24.09.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841f168	
5	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841f938	
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		8.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841f708	
7	Закаливание организма	1		15.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841f50a	

8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		22.10.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841f35c	
9	Акробатическая комбинация	1		5.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8421238	
10	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		12.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8421800	
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		19.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842163e	
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		26.11.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ef10	
13	Обучение опорному прыжку	1		3.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f843157a	
14	Обучение опорному прыжку	1		10.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84219d6	
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1		17.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8421c24	
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		24.12.2024	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8421e54 ; https://m.edsoo.ru/f84220ca	
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		14.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84222d2	
18	Метание малого мяча	1		21.01.2025	Библиотека ЦОК	

	на дальность				https://m.edsoo.ru/f84284ac	
19	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		28.01.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f8428aec	
20	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		4.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84291f4	
21	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		11.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84293ca	
22	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		18.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f84296c2	
23	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		25.02.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f841ef10	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		4.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f843157a	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		11.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842a086	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		18.03.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842a23e	
27	Освоение правил и	1		25.03.2025	Библиотека ЦОК	

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения				https://m.edsoo.ru/f842b152	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		8.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842b878	
29	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	1	15.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842a23e	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		22.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842ba62	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		29.04.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842bd28	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		6.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842bf44	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		13.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c110	

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1		20.05.2025	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/f842c750	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0		

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 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

